الطبعة
2



المرونة النفسية
Psychological Resilience

أفكار للتعامل مع التوتر والضغوط وتحقيق النجاح والعيش بسعادة

د. بندر آل جلالة

المرونة النفسية

Psychological Resilience

أفكار للتعامل مع التوتر والضغوط

وتحقيق النجاح

والعيش بسعادة

د. بندر آل جلالة



٢٠٢٠م


محمد خطاب

المقدمة

إن كنت قد أثقلتك الهموم والغموم، إن كنت تعاني توترًا وضغوطًا نفسية في حياتك، إن كنت تمر بتحديات وعقبات، إن كنت عانيت من الصدمات والانكسارات، إن كنت تود تحقيق نجاحات وإنجازات، إن كنت تسعى لتكون سعيدًا مستمتعًا هادئ البال، هذا كتابي كتبته لأجلك.

هو مجموعة أفكار وخطوات عملية، يمكنك تحويلها إلى أسلوب حياة؛ لتزيد مرونتك النفسية، وتحقق نجاحات عظيمة، وتعيش حياة سعيدة.

المؤلف

ميونخ، ألمانيا

٨ ديسمبر ٢٠١٩م


MOHAMED KHATAB

إهداء

إلى طفلي تَيْم

إليك أهدي كتابي هذا، أعرف أنك لن تستطيع قراءته وأنت في عمرك الحالي، لكن سيأتي يوم تتهجى كلماته، ثم تقرؤها، ولكن قد تحتاج سنوات حتى تستطيع فهم معانيها؛ فهو ليس مجرد نقل لمعلومات، لكنه انعكاس لتجارب مؤلمة، مر بها والدك وعانى منها، ولا يريدك أن تمر بمثل معاناته!

والدك


MOHAMED KHATAB

المرونة النفسية

ما هي المرونة النفسية؟

المرونة النفسية Psychological Resilience هي أحد أهم المواضيع النفسية، ولها تعريفات عديدة قد تصل لأكثر من مئة تعريف! بل إن ترجمتها بهذا الاسم يدور حوله نقاش واسع، ولكن يمكننا تبسيط تعريفها، فنقول: إنها امتلاك القدرة على التعامل مع المشكلات والتحديات والتوتر والضغوط النفسية، وكذلك النهوض مجددًا بعد التعرض للعقبات والنكسات والمصائب، والتعافي بعد الصدمة، هي أن تسبح دون أن تغرق، وتنحني وتميل دون أن تنكسر!

هي ليست فقط لتحمل الألم النفسي، وإنما أيضًا القدرة على عدم الانشغال به. هي مزيج من التفاؤل، والثقة، والإنجاز، والتوازن، والتقبل، والأمل، والتواصل، والقدرة على التعلم، والتعلم من الفشل، والتعاطف الذاتي، وحل المشكلات، والموقف والتفكير الإيجابي، والطموح، والهدوء والاسترخاء، وإدارة المشاعر، والإيمان، واقتناص الفرص، والتخطيط، والوعي بصحة الجسد وغيرها.

هي مهارة يمكن تعلمها واكتسابها، ولكونها مهارة فهي تخضع لشروط إتقان أي مهارة أخرى، تتحسن حين نهتم بها، وتضعف حين نهملها. كما أنها مجموعة متنوعة من عادات تفكير وعادات سلوكية.

ولو حاولنا مناقشة تعريفها بالشكل العلمي المتخصص، لو وجدنا أنه قد تمت ترجمة Psychological resilience في بعض المعاجم إلى عدة كلمات منها: المرونة النفسية، والصلابة، والقدرة على التحمل، والقدرة على الصمود، والقدرة على التكيف، والقدرة على التأقلم، والرجوعية، والارتدادية، وغيرها. شخصيًّا أميل إلى مصطلح المرونة النفسية، حيث أجده يصف القدرة والاستعداد النفسي، بينما flexibility -التي قد تعني المرونة كذلك- أعتبرها تصف ذات الإجراء اللحظي. وأميل أيضًا إلى اعتبارها المظلة التي يندرج تحتها عدة عوامل، منها:

Post traumatic growth, adaptation and flexibility, positive emotions, hope, optimism , acceptance , social skills , confidence.

أنواع الضغوط:

تنظيم الحياة الشخصية والاهتمام بنمط الحياة قد يقي -أحيانًا- من الشعور بالضغط النفسي والتوتر، ولكن ذلك ليس دائمًا! فمن طبيعة الحياة أنها تحمل في طياتها العديد من المنغصات والأزمات؛ لذا فالحل ليس في محاولة الحياة بدون ضغوط؛ لأن مصادر بعض الضغوط قد تكون مستمرة، ولكن الحل في تحسين المرونة النفسية، لكن من المهم دومًا أن نتذكر أن كلمة ضغط Stress لا تعني دومًا معنى

سلبيًّا، فأحيانا قد نحتاج إلى جرعات من الضغط النفسي الإيجابي (Eustress) الذي يدفعنا للعمل والإنجاز، في ذات الوقت نحذر من الانغماس في الضغط السلبي (Distress).

أول خطوات التعامل الصحيح مع الضغوط هو التعرف عليها وفهمها ومعرفة أنواعها، فنحن لن ننجح في التعامل مع أي شيء دون أن نبذل وقتًا في محاولة فهمه واستيعابه، ففي حياة كل شخص أمور تزيد من قوته النفسية وحماسته، وأخرى تستنزفه نفسيًّا. محاولة معرفة كل تلك الأمور، ومعرفة التعامل معها جيدًا، يعتبر أحد أهم عوامل المرونة النفسية.

النوع الأول: الضغوط الخارجية Stressfull Life Events:

في عام ١٩٦٧م قام اثنان من الأطباء النفسيين، وهما توماس هولمز وريتشارد راهي بنشر دراسة علمية تضمنت أهم ٤٠ حدثًا قد يحدث للشخص في حياته، وقد يكون سببًا في شعوره بالضغط النفسي والمشاعر الصعبة، في أعلى القائمة وضعوا أحداثًا متعلقة بالضغوط التي تنشأ بسبب فقد أشخاص لهم أهمية في حياة الشخص، بالإضافة إلى أحداث أخرى مؤلمة، لكن العجيب أنهم وضعوا أيضًا أحداثًا قد يعتبرها البعض ميزة أو حدث جميل مثل: الترقية في العمل، والزواج، وقدوم مولود، بل حتى السفر لقضاء إجازة!

هم بذلك يقصدون أن هذه الأحداث أيضًا قد تكون مصدرًا للتوتر والضغط النفسي إذا لم يتم التعامل معها بالشكل الصحيح، فالترقية في العمل قد تتضمن مسؤوليات أكبر ومهامًا أكثر، والحياة الأسرية تتطلب جهدًا ومسؤولية، وحتى السفر للاستمتاع أيضًا قد يترتب عليه ضغط نفسي متعلق بالحجوزات والأمور المالية وغيرها، هذا يدل على أن أمورًا كثيرة في حياتنا قد تحدث لنا فتكون مصدرًا للعناء والشقاء إن لم نمتلك المهارات الكافية والمرونة النفسية العالية.

فمثلا -حين تكون طالبًا -فغالبًا- سيكون لديك فقط مسؤولية الدراسة ومسؤوليات اجتماعية بسيطة، وحين تتخرج تبدأ عدة مسؤوليات: عمل، مال، أسرة، وغيرها. ومع زيادة المسؤوليات تزداد الضغوط، تلك مسؤوليات نسعى لها ونحتاجها، وتعطينا معنى أجمل للحياة، ولكن يجب أن يوازيها تعلمٌ لمهارات المرونة النفسية، كما أن المرونة النفسية للشخص ليست بنفس المستوى في كل مجالات حياته، فقد تجد لديه مرونة في التعامل مع مشكلات وضغوط العمل، ولكنه قد يفتقدها حين يريد التعامل مع الضغوط المالية، وهكذا.

النوع الثاني: الضغوط الداخلية:

هي تلك الضغوط التي يكون مصدرها من داخلنا، من تفكيرنا في أمور حدثت وانتهت، أو أمور نقلق من وقوعها، أي بسبب عيشنا بتفكيرنا في الماضي أو المستقبل، بطريقة تستنزف منها جهدًا نفسيًا كبيرًا دون أن يكون بوسعنا أصلًا فعل شيء!

النوع الثالث: ضغوط التميز والنجاح:

تعمدت أن أجعل هذا النوع مستقلًّا؛ لكون الشخص الذي يود تحقيق أهداف رائعة سيحتاج أن يخرج من منطقة ارتياحه إلى منطقة أحلامه، فالأحلام قد تتطلب تضحية ودفع ثمن لتحقيقها، لكن ذلك الدفع -حين يكون بوعي ومعرفة- سيحقق مكاسب أكبر وفرصًا أفضل ومستوى أعلى من السعادة، فالذي يود مثلًا أن يحقق هدفًا علميًّا أكاديميًّا، قد يحتاج للتضحية مؤقتًا بأمور اجتماعية ومالية وغيرها، وسيحتاج أن يبذل وقتًا وجهدًا، وقد يضطر للتخلي عن أشياء يحبها، ويفعل أمورًا يكرهها؛ لقناعته أن هنالك ثمنًا لسعادتنا وراحتنا؛ ولأن ذلك من الشروط اللازمة لتحقيق أهداف أكبر، لكن في نفس الوقت هو يعيش برضا داخلي عن نفسه، ويشعر أنه بمجرد أن يفعل ما يستطيعه -حتى وإن لم يحقق حلمه- فهو سينظر لذاته بتقدير عالٍ، وسيمتلك مشاعر إيجابية وحكمة ورؤية أجمل للحياة في حاضره ومستقبل حياته، هو ينظر لطريقه نحو تحقيق أحلامه، كالشخص الذي يلعب كرة القدم، فهو قد يعاني ويتعب، بل قد يصاب، لكنه في قرارة نفسه مستمتع وسعيد، وفي حال تحققت أحلامه سينظر بامتنان وفرح وسعادة إلى المكان الذي وصل إليه، وإلى الأشياء التي حققها. تذكر أن قيادتك لحياتك قد تكون في بعض مراحلها كقيادة قارب وسط أمواج متلاطمة، لكن ما يميز السعداء والناجحين أنهم يتعلمون دومًا كيف يتكيفون مع تلك الأمواج.

ركّز على السير باستمتاع نحو تحقيق الرغبات والأحلام؛ لأننا كثيرًا ما نرسم صورة ذهنية لمكان الوصول، ثم قد نحبط لكون بعض الأمور قد لا نجدها باعثة على السعادة كما توقعنا، أو قد يحول شيء ما دون تحققها.

**

من عوامل المرونة النفسية البعد عن التعميم؛ فحين يعاني البعض من أزمة في عمله قد يعمم ذلك على بقية جوانب حياته، صحيح أن كل جانب قد يؤثر على الآخر، ولكن في أغلب الأحيان يمكننا الفصل ذهنيًا بين كل جانب وآخر.

مهما كان انشغالك وشدة الضغوط والتحديات التي قد تمر بك، خَصِّصْ وقتًا يوميًّا للاستمتاع بأي شيء، الاستمتاع يخفض هرمون التوتر، ويضبط اتزان المواد الكيميائية، مثل: الدوبامين، والسيروتونين المسؤولة عن المزاج، ويزيد مادة الأندورفين الذي يريح أعصابك، ويحسن مشاعرك.

**

مشكلة بعض عشاق الإنجاز والتميز أنهم لا يخططون للاستمتاع والترفيه والترويح عن النفس، مثلما يخططون لتحقيق أحلامهم. المؤسف أنهم لاحقًا يعانون ويعيشون مشاعر الضيق والضغط النفسي والتوتر.

الجسد والتوتر والمرونة النفسية

الدماغ هو مركز التحكم في المزاج والمشاعر والانفعالات؛ ففيه توجد منطقة limbic system الجهاز الحوفي التي لها علاقة مباشرة بالعواطف والمرونة النفسية. تضم تلك المنطقة: Amygdala لوزة الدماغ، وتتحكم في مشاعر الخوف والقلق وغيرها، وكذلك Hippocampus الحصين التي لها علاقة بالذاكرة. والمنطقة الأمامية من الدماغ PFC، وتتحكم بتنظيم المشاعر، والتخطيط، والتصرفات، واتخاذ القرارات، والإبداع، وغيرها، وحين يتم تنشيطها -عبر الخطوات التي سنذكرها في هذا الكتاب- فإن ذلك يلعب الدور الأهم في تحسين المرونة النفسية؛ حيث تتحكم بشكل إيجابي في نشاط لوزة الدماغ، مما يقلل من مشاعر الخوف والقلق السلبي.

كما يوجد بين الخلايا العصبية في الدماغ مواد كيميائية (نواقل عصبية) تتحكم بالمزاج مثل: السيروتونين، الدوبامين، النورأدرينالين. وفي الجسد أيضًا توجد مواد، مثل: الأندورفين، والإنكيفالين، وهرمون الأكسيتوسين التي حين تـفرز قد يخفف الألـم، ويشعر الشخص بالمتعة والراحة النفسية.

كما أن الدماغ ينظم عملية إفراز هرمونات التوتر: الأدرينالين، والكورتيزول، عبر ما يعرف ب HPA-axis وغيره.

كما أن هنالك أماكن أخرى في الدماغ ترتبط بالمشاعر والمرونة النفسية مثل: Insula, Anterior cingulate cortexhypothalamus, thalamus، Ventral tegmental area، وغيرها.

كيف يتولد التوتر في الجسد؟

حين يحدث لك شيء مسبب للتوتر، تراه أو تسمعه أو حتى بمجرد أن تفكر فيه؛ فسوف ينتقل ذلك من مراكز الإحساس إلى منطقة لوزة الدماغ Amygdala التي تشبه الحارس اليقظ لجسدك -الذي قد يبالغ أحيانًا في أداء مهتمه!- ثم ترسل إشارات عصبية لمنطقة تحت المهاد hypothalamus التي بدورها تحفز الغدة الكظرية (فوق الكليتين) ليتم إفراز هرمون الأدرينالين؛ فتزداد نبضات قلبك، وتشتد عضلاتك، ويسخن جسدك، وتتعرق أطرافك، ثم يفرز هرمون الكورتيزول، ويستمر التأثير.

من الطبيعي أن نحتاج لذلك في بعض المواقف، وقد يحفزنا على الإنجاز والتحرك، لكن المشكلة حين يتم ذلك مع كل حدث وموقف نعيشه، مما قد لا يستحق كل ذلك الجهد! وحين يتحول ذلك إلى توتر وضغط نفسي مزمن مستمر.

قد لا يعلم الكثيرون أن مجرد التخيل ومجرد التفكير السلبي قد يشعل تلك العملية، فيتفاعل الجهاز العصبي كما لو كان الأمر حقيقة وواقعًا!

تستمر تلك العملية كلما استمر تفكيرك الخاطئ، بينما حين تفكر في أمر آخر، أو تركز على فعل محدد، فقد تبدأ تلك العملية بالتوقف تدريجيًّا؛ فتشعر بالراحة.

حين تكون متوترًا تكون لوزة الدماغ هي المسيطرة، وتجعلك تشعر بالانفعال الذي قد يكون مطلوبًا أحيانًا، لكن في أحيان كثيرة قد لا يكون كذلك، مما قد يجعل منطقة مقدمة الدماغ غير قادرة على العمل بكفاءة، قد يجعلك ذلك تتخذ قرارات خاطئة، وتتصرف تصرفات قد تندم عليها، حيث يغيب التفكير المنطقي، وتغيب قدرتك على إيجاد حلول لمشكلتك، ما دامت تلك العملية في قمة نشاطها قد يستمر افتقادك للتصرف السليم، من هنا تأتي أهمية الاسترخاء وغيره من الخطوات التي سنذكرها، والتي ستمكنك من تجاوز التأثير السلبي للتوتر.

تأثير التوتر والضغط النفسي المزمن:

التوتر والضغط النفسي المستمر يتسبب في استمرار إفراز هرمون الكورتيزول. الإفراز المستمر له مع وجود عوامل بيولوجية أخرى قد يؤثر سلبًا على مزاج الإنسان، وعلى قدرته على التعامل مع تحديات الحياة، وله تأثير سلبي على أجهزة الجسم المختلفة، من أمثلة ذلك:

- الجهاز العصبي: قد يتسبب التوتر المزمن في اضطراب النواقل العصبية في الدماغ؛ وبالتالي ظهور الاضطرابات النفسية والعصبية وغيرها.

- الجهاز الدوري الدموي: يعد التوتر المزمن أحد أهم مسببات أمراض القلب والشرايين.

- الجهاز الهضمي: الكثير يعانون بسبب التوتر المزمن من اضطرابات المعدة والقولون.

- الجهاز العضلي: مع التوتر المزمن قد يعاني الشخص من شد عضلي لعضلات الرقبة والأكتاف والظهر وغيرها.

- الجهاز المناعي: نجد بعض الأشخاص يصاب كثيرًا بنزلات البرد والتهابات متكررة وأمراض مختلفة، حيث يتسبب التوتر المزمن في خفض كفاءة عمل الخلايا المناعية.

- قد يفرز الجسد مواد تسمى endogenous opioid peptides، تتسبب في جعل الشعور بالتوتر أشبه بالإدمان والتعوُّد. وهذا قد يفسر ميل الكثير تلقائيًّا إلى التفكير المستمر في أمور تسبب الضغط النفسي، فإذا انتهت ذهبوا ليبحثوا عن أمور أخرى، يعتقدون أنهم بذلك يسيطرون على حياتهم!

- تأثيره السلبي على الجينات قد يسبب ظهور بعض الأمراض من خلال عملية Epigenetics؛ فبعض الأشخاص قد يعانون من ضغوط مزمنة وبعد فترة يصابون بأمراض، مثل السرطان وغيره، من أسباب ذلك أن الشخص قد يحمل جينات لأمراض معينة، ولكنها قد لا تظهر، لكن مع الضغط النفسي المزمن قد ينشط الجين فيظهر المرض! وفي الآونة الأخيرة تزايدت الأبحاث في هذا الاتجاه gene-stress-interactions، وهنالك دراسات مختلفة تشير إلى أن هنالك استعداد

وراثي لدى أقارب المصابين ببعض الأمراض؛ لذا فممارسة مهارات التعامل مع الضغوط وتحسين المرونة النفسية قد تساعد في الوقاية.

- قد يؤثر سلبًا على منطقة لوزة الدماغ Amygdala المسؤولة عن الخوف والقلق، فيزداد حجمها وتكثر كمية الخلايا العصبية فيها؛ وبالتالي يزداد النشاط السلبي فيها.

- كل عضو في الجسم يتكون من نسيج (مجموعة خلايا) وفي الخلية يوجد كروموسومات، وفي طرفي كل كرموسوم يوجد الـ Telomere الذي يحميه من التلف، التوتر والضغط النفسي المستمر قد يؤدي لتقصيره؛ فيقل النمو والانقسام، وقد تموت الخلية فيتعرض الجسد لمشكلات صحية.

- قد يتسبب في تقليل مستوى هرمون التيستيرون (هرمون الذكورة).

- قد يتسبب في زيادة الوزن، والإصابة بالسمنة.

- قد يتسبب في تقليل نشاط المنطقة الأمامية من الدماغ PFC المسؤولة؛ فيقل التركيز والانتباه، وتقل القدرة على التفكير الصحيح.

وإذا كان التوتر والضغط النفسي المستمر قد يؤدي إلى تغير سلبي في نسيج الدماغ، وبالتالي في وظائفه -مثل التحكم في المزاج-، فإن ممارسة مهارات المرونة النفسية تعمل العكس؛ فلخلايا الدماغ قدرة على التجدد عبر عملية تعرف بـ Neuroplasticity اللدونة العصبية عبر زيادة مادة BDNF وغيرها من العوامل البيولوجية.

احرص أن تبدأ يومك بهدوء، لا تتصفح جوالك بعد أن تفتح عينيك مباشرة! بعد أن تتوضأ وتصلي، مارس التنفس العميق، تناول إفطارك، اشعر بجمال ما لديك من نعم، اعتنِ بجسدك ومظهرك، اخرج من بيتك مبكرًا، ثم ابدأ يومك.

**

مع زحام الحياة والضغوط قد تنسى من أنت، وما هي إنجازاتك، وأين هي مكانتك، وقد تنسى أيضًا روعة ممتلكاتك المادية والمعنوية؛ لذا أعطِ نفسك قدرها، بأن تدلل روحك وجسدك لتصفي ذهنك؛ لترى حياتك كما هي جميلة، بالرغم مما قد تعانيه أحيانًا.

غالبًا إذا بحثت عن شيء جميل في حياتك ستجد، وإذا بحثت عن شيء مؤلم ستجد. أنت من تختار ما تركز عليه معظم وقتك، وتجني بسببه نوعية مشاعر من نفس نوعه، وقد يتحدد بذلك نوعية سلوكياتك وأفعالك.

**

لا تنتظر الإجازة لكي تستمتع بحياتك، بل لا تنتظر حتى إجازة نهاية الأسبوع! إحرص خلال يومك على فترات المتعة والراحة القصيرة التي يسميها العلماء *Mikrobreaks*.

خطوات عملية لتحسين المرونة النفسية

بما أن المرونة النفسية هي امتلاك القدرة على التعامل مع المشاعر، وحيث إن المشاعر هي نتيجة أفكار، وطرق تفكير، وقناعات، وسلوكيات، وعوامل بيولوجية، فإن تحسينها يكون من خلال التعامل المباشر وغير المباشر مع تلك العوامل.

فالفكرة مثلًا تصنع مشاعر؛ فتحفز على الفعل أو التجنب، في ذات الوقت يتفاعل الجسد، كما أن السلوك والجسد يصنعان مشاعر أيضًا؛ ولهذا فلتحسين المرونة النفسية ينبغي التعامل مع الفكرة، أو الفعل، أو الجسد، أو معهم جميعًا.

هذه الخطوات ليست لمرة واحدة، بل هي قناعات وعادات تفكير وسلوك، ينبغي أن يتعلمها الشخص ويمارسها ويحولها إلى أسلوب حياة.

كتبت لك في هذا الكتاب ٢٦ خطوة وطريقة، ثبت تأثيرها الرائع في إكساب الشخص القدرة على التعامل مع تحديات الحياة، وتحقيق النجاح، والعيش في سعادة وسلام داخلي.

في كل خطوة ستجد تفصيلًا لها، ولأهميتها، ولطريقة تنفيذها، ليس من الضروري أن تتقن كل تلك الخطوات، بل اختر منها ما تجد نفسك قادرًا على جعلها ضمن عاداتك ونظام حياتك.

١. خَفِّفْ قلقك السلبي

هنا لا أتحدث عن اضطرابات القلق المرضية، بل عن ذلك القلق السلبي الذي يعاني منه الكثير، والذي قد يتحول لاضطراب نفسي!

صحيح أن وجود شيء من القلق الإيجابي سيكون مهمًّا؛ لكي ننجز بشكل أفضل، ولكي نتخذ وسائل تحمي حياتنا الصحية والمالية والمهنية والاجتماعية من التدهور والفشل، سيكون مقبولًا حين يكون هنالك مشكلة محددة ومنطقية تكون قابلة للتحكم، حينها قد يكون هذا القلق محفزًا للبحث عن حلول، ولكن المبالغة في ذلك يحول القلق إلى مصدر للمعاناة والتعاسة والأمراض.

كثير من المشكلات التي يفكر فيها البعض -وتأخذ منهم جهدًا نفسيًّا، وتضيع أوقاتهم- تكون في معظم الأحيان مجرد أفكار في عقولهم، وليست أحداثاً واقعة في حياتهم! وكما أشارت إحدى الدراسات فإن ٩٠٪ مما نقلق بشأنه لا يحدث!

ماذا لو؟

يبدأ الشخص قلقه السلبي بـ (ماذا لو؟)، ثم يفترض افتراضات لم تقع، ثم يصدقها ويعيش معها، وينسج منها خيالات وسيناريوهات تجعل من لحظته ومن يومه كابوسًا لا يُطاق. فحين يقلق بشأن أمور خارج نطاق سيطرته، فلن يمنع ذلك حدوثها، ولكنه سيعيشها بتفكيره كما لو كانت واقعًا. يمارس نوعًا مختلفًا من التأمل، فيطيل تأمله في الأفكار المخيفة والمقلقة، يبحر فيها ويغوص في أعماقها، هو بذلك يوهم نفسه بأنه يحكم سيطرته على الأمر الذي يقلق بشأنه، لكن ذلك لن يزيده إلا قلقًا وتوترًا، يستمر ذلك القلق ويكبر كما تكبر كرة الثلج كلما استمر هو بتغذيته.

يقوم بمحاولات كثيرة للتأكد، يجمع معلومات كثيرة، ولكن ذلك قد يفتح عليه بابًا للمعلومات الخاطئة والسلبية؛ فيزيد القلق!

القلق السلبي يوهم صاحبه بأنه يسيطر على أمور حياته، قد يعطيه شعورًا بالتحكم، لكنه في الحقيقة شعور خادع، لن يعطيه شيئًا، بل سيأخذ منه راحته وصحته، ويسرق سعادته. يجعله يضخِّم توقعه للحدث السلبي، ويقلل من قدرته على التعامل معه لو حدث. وكلا التوقعين في الغالب مجرد وهم! لكن أكثر شيء يؤلم الشخص هو معرفته التامة بأن الفكرة المقلقة قد تكون تافهة جدًا، ومع ذلك لا يستطيع التوقف عن القلق بشأنها!

ومما يؤلم أيضًا أن الشخص قد يعيش الأزمة ثلاث مرات: مرة قبل حدوثها (قلق)، ومرة أثناء حدوثها (ضغط نفسي طبيعي)، ومرة بعد انتهائها (حزن وضيق دائم)، الثانية طبيعية، بينما الأولى والثالثة مضيعة للوقت، مهلكة للتفكير، منهكة للروح.

كيف يمكن تخفيف القلق السلبي؟

من الناحية البيلوجية فإن خوفك وقلقك يتحكم به -غالبًا- منطقة لوزة الدماغ Amygdala وهي منطقة صغيرة جدًّا، ولكي تخفف القلق يمكنك تخفيف نشاطها، وزيادة نشاط المنطقة الأمامية من الدماغ PFC عبر عدد من الخطوات منها:

١ قوِّ إيمانك بالله، وتوكل عليه، وتذكر أن كل الأمور بيده، وأن ليس عليك سوى فعل الأسباب.

٢ تذكَّر أنك قد لا تتمكن من معرفة كل شيء عن مسار بعض أمور حياتك وأحداثها، وقد لا يمكنك التأكد التام من كل جوانبها، تقبَّل هذا الشعور.

٣. قد تكون محاولتك لاكتساب الشجاعة أفضل من مجرد محاولة تخفيف القلق والخوف، تعلم كيف تكون قويًا واثقًا.

٤. قم بتخصيص (وقت القلق) حيث يوصي به بعض المختصين، فحين تقلق بشأن شيء محدد -يشغل بالك معظم الوقت- جدد ثلث ساعة يوميًا لتعيش ذلك القلق من خلال التفكير في أسبابه والبحث عن حلول، هذا قد يساعدك لتبقى معظم اليوم مركزًا على بقية أمور حياتك.

٥. حين تقلق قد تقوم باجترار الفكرة المقلقة Rumination، فتفكر في المشكلة أو الشيء المقلق، من الطبيعي أن تمر بذلك بعض الوقت، لكن عليك الانتقال إلى تقنية حل المشكلة problem solving skills، أي الانتقال من مجرد مناقشة المشكلة إلى البحث عن حل.

٦ في الوقت الذي تلاحظ أنك تتحاور مع نفسك بطريقة قلقة، وبتفكير سلبي، اصرخ بأعلى صوت: «توقف Stop»، طريقة طريفة، ومع ذلك يوصي بها بعض المختصين.

٧. اسأل نفسك: «هل ما يقلقني شيء واقع في حياتي؟ أم مجرد خيال وأفكار؟» إذا كان مجرد خيال وأفكار -وهو الغالب- فحاول القيام مباشرة بتحويل تفكيرك وتركيزك إلى التفكير في أي أمر آخر مهم، أو إلى فعل شيء محدد؛ فالعقل لا يمكن أن يفكر في شيئين في نفس اللحظة، لكن حين تقلق بشأن أمر معين؛ فطبق مهارات التعامل مع المشكلات كما ستقرؤها في هذا الكتاب.

٨. حين تكون الفكرة المقلقة مجرد وهم، قم بتشتيتها من خلال التركيز على أي شي آخر حتى لو كان بسيطًا، كأن تعد تنازليًّا من ١٠٠ إلى ١، أو تلعب -بتوازن- أي لعبة بجوالك، أو تجري اتصالًا بأي شخص دون أن تتحدث عما يقلقك.

٩. تنفس بعمق، وكرر ذلك عدة مرات خلال اليوم؛ فلذلك تأثير مباشر على تخفيف النشاط السلبي للوزة الدماغ المسؤولة عن الخوف والقلق.

١٠. مارس أي نوع من الرياضة؛ فلها تأثير إيجابي مباشر على تخفيف هرمونات التوتر التي تسبب زيادة القلق.

١١. شعورك بالقلق والخوف السلبي قد يكون أشبه بالعادة العقلية التي تمارسها بدون إدراك كامل، مع ذلك يمكنك اكتساب عادة عقلية مضادة، مثل الهدوء والسلام الداخلي، حدد وقتًا يوميًّا ترفع فيه درجة انتباهك لما هو باعث على الهدوء والطمأنينة من حولك، مارس ما يعرف بالتيقظ الذهني Mindfulness باستخدام حواسك، كأن تركز على ما ترى أمامك، وما تسمع من أصوات.

١٢. اكتب الأمور التي قلقت جدًّا بشأنها خلال الشهر الماضي، ثم حدد الذي حدث منها، ستجد أن معظمها لم يحدث، والذي حدث منها قد تجد أنك تمكنت -غالبًا- من التغلب عليه! مجرد تذكر ذلك قد يساعدك أن تكون أكثر تفاؤلًا.

١٣. قد تتجنب بعض الأمور الهامة وتقوم بتسويفها؛ لكونها تسبب لك القلق، وقد تماطل في ذلك، ولكن الأمر قد يزداد سوءًا؛ لذا واجه مخاوفك، وتعامل معها بشكل مباشر ومتدرج.

١٤. شعورك بالقلق بشأن أمر معين قد يكون نتيجة قصة تخيلية تسردها لنفسك وتتوقع حدوثها! جرب أن تقص على نفسك قصة إيجابية لذلك الأمر، وتخيل الصورة الجميلة التي تتمنى حدوثها.

١٥. مقاومة وصراع وكبت الفكرة المقلقة قد يكون أهم أسباب تضخمها، انتقل من مقاومتها إلى تقبلها ومحاولة إيجاد الحلول، فإن لم تستطع؛ فشتت تركيزك بتحويله إلى سلوك أو فكرة أخرى.

١٦. قد يكون من المهم أن تناقش الموضوع الذي يسبب لك القلق، وتبذل جهدك في التأكد، ولكن ينبغي أن تحدد لذلك وقتًا محددًا، ثم تتوقف تمامًا، وتتجه بتفكيرك إلى أمور حياتك الأخرى.

١٧. دومًا يمكنك مراجعة مختص يساعدك.

**

صاحب المرونة النفسية العالية يتقبل وجود أمور في حياته خارج نطاق سيطرته وتحكمه، يبذل جهده دومًا، ولكنه في نفس الوقت لا يضيع جهده النفسي ووقته في محاولة التحكم بما لا يمكن التحكم به.

**

نشر آلان لكس في كتابه The Healing Power of Doing Good مصطلح: (نشوة المساعد)، حيث يصف روعة المشاعر التي يشعر بها الأشخاص الذين يقدمون شيئًا ماديًا أو معنويًا للآخرين. عطاؤك بمالك، أو بعلمك وبخبرتك للآخرين من أهم الخطوات في تحسين المرونة النفسية.

تجد حياة البعض مستقرة تمامًا على أرض الواقع، قد توجد بعض الأمور السيئة البسيطة لكن لا تؤثر، لكن الغريب أنهم مضغوطون نفسيًا باستمرار! والسبب -غالبًا- عيشهم بالتفكير في ماضٍ انتهى، أو قلق من أمور متخيلة لم يحن وقتها، أو حتى هي غير موجودة أصلًا!

**

بتفكيرك بخيالك تعيش أحداثًا سيئة، وبها أيضًا تعيش واقعًا جميلًا أقل سوءًا من واقع غيرك وأكثر سعادة. طبيعي أن تتخيل الأمور المؤلمة لبعض الوقت، لكن ليس من الطبيعي أن يكون ذلك مهمة يومية تقوم بها طوال اليوم! زاحم الأفكار المزعجة بأخرى واقعية جميلة.

٢. احلم

كثير مما حققه الناجحون في حياتهم كانت أحلامًا تخيلوا حدوثها، عاشوها في خيالاتهم، ثم وضعوا الخطط لتحويلها إلى واقع متحقق، واجتهدوا كثيرًا لأجل ذلك. حين نحلم فهذا دليل على إنسانيتنا؛ فالإنسان يأنس بأحلامه، بالحلم نبني قصور النجاح في خيالنا، وحدائق الانتصار في أذهاننا. يقول جون كينيدي: «هنالك الذين ينظرون إلى الأشياء كما هي ويسألون: لماذا؟ أما أنا، فأحلم بأشياء لم تكن قط وأسأل: لِمَ لا؟!». بالأحلام قد نستطيع تخفيف جراح النفس ومداواة آلامها، من خلالها ننقل تركيزنا وتفكيرنا من أي أمر نعاني منه إلى صورة مستقبلية جميلة، تجعل مستوى المرونة النفسية في مستويات عالية.

الأحلام هي الوقود الذي تشتعل به شموع الحماس في ذواتنا، إنها كالماء للزهر والهواء للبشر. بأحلام الماضي بنيت إنجازات الحاضر، وبأحلام حاضرنا نسقي بذور مستقبلنا.

كل إنسان في ذهنه تصور معين لمستقبل حياته، سواء وضع ذلك بوعي أو بتلقائية! سواء بخطة محكمة، أو بأمنيات متطايرة! هذه الأحلام تشحن ذواتنا بإرادة الحياة، وتعين على تخطي حواجز العقبات، الأحلام تدفعنا لنحب الحياة، لنحياها كما هي، لنتقبلها بكل حملها، بخيرها وشرها.

الأحلام مفتاح النجاح، وجسد الطموح، وعلامة الإبداع، كيف يمكن لعامل يتصبب عرقًا أن يعمل لولا حلم ينير أخاديد ذاته؟ كيف لطالب أن يتضور سهرًا وينحت جسده جهدًا لولا حلم يراه في آخر النفق؟! العالم قد نسي الملايين من البشر، لكنه حفر في جدران تاريخه أسماء الحالمين فقط! كانوا يحلمون ويعملون ويصبرون؛ فوصلوا.

لنحلم ثم نُحَوِّل أحلامنا إلى أهداف مكتوبة مرتبطة بزمن، ثم ننفذ ونصبر ونصطبر ونتحدى أنفسنا، ومن حولنا وما يحل بنا حتى نعيش الحلم واقعًا؛ فالتخطيط للهدف وللأحلام مجاني، لكن تحقيقها بثمن، قد تكون البدايات صغيرة، بل فاشلة، ولكن النهايات ستكون غالبًا سعيدة، فالمحاضر العالمي جون ماكسويل الذي بيعت كتبه بعشرات ملايين النسخ، وترجمت إلى معظم لغات العالم، ويحضر محاضراته الآلاف، يقول عن بداياته: «أول برنامج أقمته حضره ثلاثة أشخاص، اثنان منهم أنا وزوجتي!».

مهما كانت ضخامة أحلامك فالبداية قد تكون متواضعة، وهذا شأن معظم الأحلام؛ ولذا حين خطى أرمسترونج أول خطوة له على سطح القمر -كأول شخص يقوم بذلك- قال: «هذه مجرد خطوة صغيرة لرجل، لكنها قفزة هائلة للبشرية». وتذكر أن أهميتك لن تُصنعَ بما تود وتتمنى وتخطط لتحقيقه، بل بما حققته فعلًا! فالخيال والحلم دون تنفيذ قد يكون مضيعة للوقت ومحبطًا للنفس.

كثرة الحركة لا تعني دومًا إحراز التقدم.

**

كي تعيد الحماسة إليك وتحفز نفسك:

١ . خذ استراحة من دراستك أو عملك -ولو كانت قصيرة-.

٢ . تذكر أحلامك.

٣ . تذكر إنجازاتك، والمرحلة التي وصلت لها.

٤ . اقرأ قصة ناجح في مجالك.

٥ . رتب مكتبك ودولاب ملابسك.

٦ . اِعتنِ بمظهرك.

٧ . مارس رياضة لـ٢٠ دقيقة.

٨ . استعن بالله.

الراحة التي قد تشعر بها فور تأجيلك لمهمة هامة وعاجلة، قد تعود عليك خلال فترة قصيرة بألم نفسي، وتشتت ذهني، وتوتر حاد.

**

لا تَقِسْ أولوياتك على أولويات منافسيك، لكل هدف وقته المناسب.

٣. قم بالتضحية لتعش شغفك.

بعض الأطفال يتمسكون ببطانية أو مخدة أو بأشياء أخرى تشعرهم بالأمان النفسي، بل حتى إن بعضهم لا يمكنهم النوم بدونها. وهو يشبه حال أولئك الذين هم في وظائفهم لا يحبونها، أو أماكن يكرهون العيش فيها، أو لديهم عادات يمجُّونها، أو علاقات متأزمين منها، جعلت حياتهم شقاءً وبؤسًا، ومع ذلك لا يريدون التخلص منها! التذمر عنوان حياتهم، الشكوى من سوء الحال والأحوال أضحى سمة بارزة تميزهم. فاقدون للسعادة، وللأمل، وللمتعة، لسان حالهم يقول: «هذه مصيدة وقعنا فيها وهي مصدر غذائنا، وإن خرجنا منها سنموت!» في الحقيقة أن ذلك مجرد وهم لا غير! يظنون أن الحياة بدونها ستكون مضطربة ضائعة متوترة.

من هنا جاءت أهمية أن يكون شغف الإنسان هو المسار الذي يسلكه، والحياة التي يعيشها، وقد لا يكون ذلك عبر طريق تزينه الورود، وإنما عبر طرقٍ تكسوها خشونة الحياة وقسوتها، لكن الغريب أن من يسعى لعيش الحياة التي يريدها، فستكون تلك الطرق الصعبة وما تسببه من جروح النفس أروع من الطرق المعبدة الأنيقة إذا كانت لن توصله لما يريد من تحقيق شغفه وأحلامه وبالتالي سعادته! فالحياة التي تجلب الراحة الذهنية والاجتماعية والمالية والجسدية، لكن لا توصل إلى ما يحلم به الإنسان ويعشقه، ستكون بمثابة المخدر الذي يخدع النفس، ولا يظهر أثره إلا بعد سنوات، حين يكتشف الشخص

أنه في المكان الخطأ، وأن منطقة الراحة التي اعتاد عليها لن تحقق له السعادة التي يتمناها. فهنالك أشخاص مستقرون ماديًّا واجتماعيًّا ومرتاحون جسديًّا، إلا أنهم فعليًّا يعيشون تعاسة مميتة ومللًا خانقًا، وهم دائمو الشكوى من أحوالهم، والسبب الأساسي أنهم يعملون في وظائف لا يحبونها، أو يدرسون تخصصات لا يرغبونها!

بينما الذين يعيشون شغفهم من خلال الدراسة في تخصصات تشبع رغباتهم، أو وظائف تحقق أحلامهم، أو أعمال تجارية تبهج نفوسهم، هم أكثر سعادةً واطمئنانًا، وأكثر قدرةً على التكيف مع المصاعب والتغلب عليها.

لذا لا بد لكل شخص من أن يكون شجاعًا، ويخرج من منطقة الراحة الخادعة، ويقفز ليلاحق شغفه وأمنياته وأحلامه ويحقق سعادته. فالشغف أن تعمل في شيء ومجال تحبه، وتكون موهوبًا فيه، ويضيف قيمة للآخرين في حياتهم.. يقول ستيف أولشر: «وظيفة أحلامك هي ما تحب القيام به، وما أنت بارع فيه، في ظل وجود من لديه استعداد أن يدفع لك مقابلًا له».

لكن التغيير الشجاع لا يعني التهور، بل هنالك آليات وطرق منظمة يمكن اتخاذها، فإذا كان الشخص في مكان لا يرضي طموحه، فمن غير المنطقي أن يبقى في مكان يجعله تعيسًا، في ذات الوقت من الحماقة أن يخرج فجأةً إلى عالمٍ جديدٍ مختلفٍ، دون أن يتدرج ويخطط ويعرف جيدًا كيف ينجح فعليًّا في المكان الذي يهيم به.

إن الانفكاك التدريجي المخطط له من كل ما يجعلنا أسرى للفشل، للضيق، للتعاسة، للضعف، هو الأساس القوي للمرونة النفسية ضد تصدعات الحياة، ضد ما يجعل حياتنا تسوء وتضطرب، ضد الآلام، ضد المصاعب، ضد الضغوط.

بمجرد أن نكافح ونعمل لذلك، سوف تسمو الروح ويصفى الذهن، ونرى حياةً لم نكن نعرفها، وأسلوب حياة لم نكن نتوقع أننا قادرون على بنائه!

يبوح بيل إيكيستروم في محاضرته الملهمة في TEDx بقصة طرده من العمل، وكيف تحول بعد ذلك ليتوصل لقناعات وأفكار عميقة حول كيف أن الراحة الخادعة ستدمر حياة الشخص، وأن مرحلة عدم الاستقرار المؤقت لحياته والتحديات هي فرصته العظيمة للنمو، واكتشاف نقاط قوته، ورؤية فرص جديدة بالرغم من صعوبة المرحلة، وشدة ضغوطها المؤقتة.

يقول: «لقد كان طردي من العمل مسببًا للإزعاج حينها، ولكن ما أدركته لاحقًا أن ذلك الشعور والخروج من نمط حياتي المستقر هو ما غَيَّرَ حياتي للأفضل». ويضيف: «ما يشعرك بالارتياح قد يدمرك، والشعور بالمشقة هو طريقك للتطور».

للأسف فالبعض يبدأ رحلته نحو ذلك في وقت متأخر من حياته، وقد يجد صعوبة في أن يتجه لما يحب، حيث يكون قد استقر في مجال أو وظيفة معينة.

أقول لكل من هو كذلك: (ما دمتَ حيًّا فلديك فرصة لتعيش وفق قدراتك، وتعيش شغفك).

الإنسان الشجاع هو من يتخذ قرار التغيير من خلال وضع خطة مرنة لعدة سنوات، يبدأ فيها من الآن بخطوات عملية، فيبدأ أولًا بالتعرف على ذاته، واستكشاف نقاط قوته وما يحب، ويحاول الوصول إلى معرفة شغفه، ومعرفة الحياة التي يتمنى أن يحياها، من خلال القراءة والدورات واستشارة المتخصصين، ويتأمل ويبحث جيدًا في النواحي التي تسبب له الضيق والكدر في حياته. ثم ينتقل إلى محاولة الحصول على مؤهل علمي من خلال دراسة جامعية أو دورات متخصصة، ويبدأ عملية البحث عن مكان يناسبه، في ذات الوقت يستمر في المكان الذي هو فيه؛ حتى يستطيع تسيير أموره المعيشية.

وبخطوات متدرجة ينتقل لعيش شغفه، ويخرج من منطقة الراحة الخادعة، ويكون مستعدًّا للتضحية المؤقتة، تضحية قد تؤلمه وتتعبه وتسبب له بفقدان أشياء كثيرة، ولكنها غالبًا ما تكون مؤقتة، ويسهل تعويض معظمها بأجمل منها!

ذلك الخروج قد يصاحبه انتقادٌ لاذعٌ من الآخرين وعدم ثقة فيه، أو تضحية نفسية، أو جسدية، أو مالية، أو اجتماعية، أو تضحية بعامل الزمن، أو بها كلها! ولكن ذلك لن يكون -غالبًا- سوى لمدة قصيرة، ثم تتلاشى تدريجيًّا، ثم سيجد نفسه في مستوى عالٍ من الرضا بما حققه، وسيجد أنه يقترب أكثر من حلمه وشغفه، وبعد مدة سيصل

لمرحلة يعيش فيها شغفه الكامل، ويحقق أحلامه، ويعيش بقية عمره في حياة يغلب عليها السعادة والاطمئنان، وحتى إن لم يحقق مراده؛ سيكون أكثر قناعة ورضا بما لديه.

القصص الواقعية كثيرة جدًّا، ويمكن للمرء الاطلاع عليها والتعلم منها. وفي بداية الأمر وطوال الرحلة يستعين بالله، ويدعوه، ويتوكل عليه.

حين تكون متضايقًا، قَلِقًا، خائفًا، قد يصعب عليك -غالبًا- أن تفكر إيجابيًّا؛ لذا قم بأفعال إيجابية، فبدلاً من التفكير الإيجابي Positive Thinking اتخذ فعلًا إيجابيًّا Positive Action مثل: المشي، التواصل، ممارسة هواية وغيرها.

**

معظم المشاعر المؤلمة المسببة للضيق وللقلق هي -غالبًا- نتيجة أفكار وهمية! اعتيادك على تجاهلها وتحويل تركيزك إلى أفكار وأفعال أخرى؛ سيخفف عنك كثيرًا.

حين تشعر بالخوف، إسأل نفسك: هل هو بسبب حدث محدد حصل؟ أم مجرد فكرة تدور في الذهن؟ إن كان حدثًا محددًا؛ فواجهه بوعي، وإن كان مجرد فكرة -وهو الأغلب- فانقل تركيزك إلى أي فعل.

**

كلما ركزت تفكيرك على إنجاز أمور جيدة في حياتك؛ سوف يقل مباشرة تفكيرك فيما يحزنك أو يقلقك.

٤ . اعرف قدراتك وميولك

معرفة القدرات والإمكانات لا تكون فقط من خلال التأمل في النفس، وأداء مقاييس تحليل الشخصية، وإنما قد تكون عبر الأزمات والصعاب التي نمر بها، والتي قد تجعلنا نرى أنفسنا وقدراتنا ونقاط ضعفنا بشكل مختلف عما نعرفه عنا. إن أسوأ أنواع الجهل ألَّا يعرف الإنسان صفاته الشخصية، وطرق تفكيره، التي قد تكون عثرة في طريق تحقيق أحلامه والعيش في سعادة. يقول الفيلسوف الصيني لاو تسو: « معرفة الآخرين ذكاء ومعرفة النفس حكمة»، يلفت انتباه وعينا بهذه الكلمات إلى هذا الجانب المهم في الحياة؛ فحتى نصل لدرجة عالية من الرضى والسعادة والإنجاز المبدع ينبغي أن نتعمق في معرفة أنفسنا.

قمة الفشل أن يجهل المرء ذاته، وإمكاناته، وأحلامه، وقدراته، ومهاراته؛ فالنجاح العظيم يعتمد بشكل أساسي على استثمار الشخص لنقاط قوته، وتحويلها إلى مهارة تجلب له الفرص الكبيرة، يقول ستيف أولشر: «المفتاح لتحرير روحك وتشجيعها على التحليق هو إدراكك للنواحي التي تتميز فيها في حياتك»، ويقول رولف دوبلي: «إن مهارة واحدة بارزة تتفوق على ألف مهارة دون المتوسط، وكل ساعة تستثمرها داخل دائرة اختصاصك تساوي ألف ساعة تنفقها خارجها».

ويقول توم واتسون مؤسس شركة IBM: «أنا لست عبقريًا، أنا ماهر في بعض المجالات، ولا أعمل إلا ضمنها».

أما أحد أثرياء العالم وارن بافيت فيقول: «اعرف دائرة تخصصك، واعمل وفقًا لها، لا يهم كثيرًا حجم هذه الدائرة، لكن معرفة حدودك داخلها أمرٌ حيوي».

التعرف على القدرات والمواهب الشخصية رحلة طويلة تمتد من بداية تَكَوُّن الوعي ولا تنتهي، ولكنها تتعمق وتزداد كلما غصنا فيها. خطأ فادح أن يعتقد المرء أنه بقراءته لمقال أو كتاب أو بتأديته لاختبار تحليل الشخصية أو اكتشاف التخصص أنه سيصل إلى رؤية شاملة كافية، كلَّا، إنها عملية تراكمية تحتاج الصبر والاستمرار، وفي كل مرة سيكتشف جزءًا مهمًّا في شخصيته يساعده على مزيد من النجاح.

الناس في سعيهم لاكتشاف شخصياتهم وميولهم العلمي والمهني مختلفون، فهنالك من يبدأ بالرحلة وهو في مرحلة مبكرة من طفولته -بمساعدة والديه ومعلميه- وهنالك من يبدأ بها في السنة الأخيرة من الثانوية العامة، و هؤلاء قد تكون فرصتهم أفضل ممن يبدأ بالبحث عن مكنون ذاته وهو في مرحلة الجامعة، أو ما بعدها؛ لأن الثمن أحيانًا قد يكون أكبر! ومع ذلك فمن يحاول أفضل ممن يستمر في جهله. كما أن هنالك أشخاص لديهم القدرة الفطرية على معرفة ذواتهم ونقاط قوتهم، والبعض قد لا يجد مشكلة في اختيار مجال الحياة المناسب له، ويعرف نقاط قوته، ويضع أهدافًا مميزة، قابلة للتطبيق، ثم يتوقف عند ذلك!

مع التقدم العلمي المعاصر أصبح هنالك في داخل كل تخصص تخصصات أعمق؛ ولهذا فالاستمرار في التعمق في فهم الرغبات والقدرات مسألة لا تنتهي.

معرفة النفس لها عدة جوانب عامة منها:

1. نمط الشخصية.
2. نقاط القوة ونقاط الضعف.
3. التخصص العلمي.
4. المجال المهني.
5. المواهب الفطرية.



وإليك خطوات عملية مقترحة للتعرف على ذاتك:

١) استعن بالله: الدعاء، وطلب العون من الله خطوة أساسية وهامة للغاية.

٢) اكتب قائمة بالأشياء التي كنت تستمتع بها في طفولتك: غالبًا هنالك هوايات كنت تستمتع بها، ومهام كنت تتقنها، كتابتك لها وتذكرك إياها قد يفتح وعيك على مساحات أصبحت غائبة عنك.

٣) قم بتأدية الاختبارات: هنالك العديد من الاختبارات التي ينبغي عليك تجربتها، من هذه الاختبارات ما يقيس نمط شخصيتك، فكل البشر يشتركون في عدد من معين الشخصيات، وكل شخصية لها سمات تميزها ونقاط قوة وضعف. وهنالك اختبارات تركز على

اكتشاف القدرات الفطرية والمواهب، وأخرى متخصصة في الجوانب العلمية والتخصص التعليمي أو الأكاديمي، وأخرى متخصصة في استكشاف المجال المهني.

في الإنترنت، وفي المراكز الاستشارية المتخصصة تجد عدة اختبارات إلكترونية يمكنك تجربتها ومقارنة نتائجها ببعض، ومتابعة الجديد منها، فهذه الاختبارات قد لا تكون دقيقة تمامًا، ولكنها تعتبر مؤشرًا مهمًّا قد يفيدك إلى جانب الخطوات الأخرى.

٤) اقرأ: وتحديدًا في الكتب التي تُعنى بتحليل الشخصية، واكتشاف القدرات الفطرية، وكذلك القراءة حول المجالات التي يمكنك الالتحاق بها، فوجود خلفية معرفية شيء أساسي في التعرف على الذات.

٥) جرِّب: حين نخوض بأنفسنا تجربة حياة معينة، فإن ذلك قد يظهر لنا جوانب قوة أو ضعف في ذواتنا، التأمل في ذلك والوعي به مهم للغاية، كما أن تجربة الدخول في بعض مجالات الحياة العملية قد يجعلنا شغوفين بها. يقول كال نيوبورت: «قد لا يتمكن الإنسان من معرفة شغفه، لكن قد نكتشفه في طريقنا في الحياة، ومن خلال إتقان ما نعمل».

٦) اسأل وتعلم: هنالك العديد من المراكز الاستشارية والنفسية التي تقدم خدمات استشارية خاصة، ودورات تدريبية يقدمها أشخاص متخصصون يمكنك الاستعانة بها، بل حتى قد تجد ممن حولك من

هو أكثر معرفةً بنفسك منك! ولديهم القدرة على اكتشاف قدراتك ومواهبك وعيوبك أيضًا.

٧) تأمل في حياة الآخرين: فكثير ممن وصلوا إلى مرحلة متقدمة من معرفة ذواتهم وميولهم، يرجعون سبب ذلك إلى تأملهم ومتابعتهم لحياة كثير من الأشخاص الناجحين من حولهم، أو ممن لهم صيت في مجتمعهم، التأمل في مسارات نجاحهم قد يفتح لك أفقًا أوسع للتفكير.

٨) تذكر أي من المواد الدراسية كنت تحب: معظم مسارات التميز في الحياة لها أساس في معظم المواد الدراسية التي تعلمتها، استحضارك لتلك المواد قد يساعدك في التعرف أكثر على نفسك.

٩) اعتَدْ على الصمت والهدوء والتأمل: فكثير من الأفكار الإبداعية المتعلقة بمعرفة ذواتنا، وبالمسارات التي نسعى للتميز فيه تأتي بعد أن نطيل التفكير والتأمل لفترات طويلة، فقدرتنا على تحليل تجاربنا والتأمل في حياتنا وفي من حولنا مهم وأساسي لاكتشافات


أعمق لأنفسنا.



حين تعمل باستمرار على تحسين طريقة تفكيرك؛ فسيؤثر ذلك بشكل مباشر وإيجابي على ذات الدماغ، من خلال العديد من التغيرات البيولوجية الهامة، ولعل أبسطها تقليل للإفراز المستمر السلبي لهرمون التوتر الكورتيزول.

**

تزيد مرونتك النفسية كلما صرت أكثر فهمًا ووعيًا بـ: أفكارك، وطريقة تفكيرك، وقناعاتك، ومشاعرك، وسلوكياتك.



حين تشعر بخوف وقلق فأنت -غالبًا- تفكر في أمور تشعر كأنها واقع، بينما هي مجرد أفكار وتوقعات. بمجرد أن تكتشف أنها كذلك شتتها بأبسط شيء، كالمشي أو الركض أو التواصل مع أحد وغيرها. شتت الفكرة؛ لكيلا يستمر عقلك في بناء قصة مروعة.

**

حينما يقال كلمة (عادة) فإن الذهن ينصرف -غالبًا- إلى فعل متكرر، ولكن قد نغفل عن نوع آخر من العادات، مثل: عادات التفكير، ومن أهمها عادة القلق! والتي يمارسها الكثير دون أن يشعروا.

٥. إقرأ

يقول العقاد -رحمه الله-: «لست أهوى القراءة لأكتب، ولا لأزداد عمرًا في تقدير الحساب، إنما أهوى القراءة؛ لأن لي في هذه الدنيا حياة واحدة، وحياة واحدة لا تكفيني، ولا تحرك كل ما في ضميري من بواعث الحركة. القراءة وحدها هي التي تعطي الإنسان أكثر من حياة واحدة؛ لأنها تزيد هذه الحياة عمقًا، وإن كانت لا تطيلها بمقدار الحساب. فكرتك أنت فكرة واحدة، شعورك أنت شعور واحد، خيالك أنت خيال فرد واحد إذا قصرته عليك، ولكنك إذا لاقيت بفكرتك فكرة أخرى، ولاقيت بشعورك شعورًا آخر، ولاقيت بخيالك خيالَ غيرك، فليس قصارى الأمر أن الفكرة تصبح فكرتين، وأن الشعور يصبح شعورين، وأن الخيال يصبح خيالين، كلَّا، وإنما تصبح الفكرة إذا تلاقت مئات الأفكار في القوة والعمق والامتداد».

القراءة في الكتب الإيجابية هي مصدر رئيس للأفكار التي تولد مشاعر جميلة، وتحفز على سلوكيات إيجابية، فتحسن بذلك المرونة النفسية، وبدونها قد يكون مستوى سعادة الشخص ومرونته النفسية أقل مما يمكن أن تكون عليه.

لكل شخص طريقته في القراءة، ولا يمكن تعميم طريقة واحدة للجميع، فالشاعر الإنجليزي شيللي -مثلًا- كان يمزق كل كتاب يقرؤه ليصنع منه زوارق صغيرة، ثم يطلقها في النهر ويتأملها وهي تبحر بعيدًا،

أما برناردشو فكان يبدأ في قراءة الكتاب أثناء ارتداء ملابسه، فيلبس القميص ويجلس يقرأ قليلًا، ثم يلبس البنطال، ثم يعود ليقرأ، ثم يلبس ربطة العنق، ثم يقرأ، وهكذا عندما يخلع ملابسه!

كما أن هنالك ما يُسمى بـ(الساعة الذهبية) للقراءة، وكل شخص لديه وقت يكون فيه نشيط الذهن متوهج النفس.

القراءة ليست مرتبطة بذات الكتاب المطبوع، خصوصًا في زمن تعددت فيه قوالب المعرفة، فهنالك من يرى أن الكتاب المطبوع لم يعد له ذلك الكيان المسيطر، ويميل آخرون إلى أن المصادر مهما تنوعت إلا أنه سيبقى الأهم والأعمق تأثيرًا.

لكن مما يعانيه كثير من القراء في السنوات الأخيرة عدم قدرتهم على مقاومة إغراءات الإعلام الجديد، فالتعامل معه يحوي جاذبية تفاعلية بين أطراف مختلفة، بينما الكتاب يوفر تفاعلًا صامتًا بين القارئ والأحرف والكلمات.

ينبغي تحويل عادة القراءة إلى ممارسة يومية؛ لتقوم بعملية تغذية إيجابية مستمرة لعقولنا، ولينعكس ذلك على جودة مشاعرنا وأحاسيسنا.



كلما شعرت بضيق، أو خوف، أو توتر، أو أية مشاعر سيئة، توقف واسأل نفسك:

ما سبب تلك المشاعر؟ هل هو التفكير التلقائي في شيء معين؟ هل هو بسبب شيء محدد ويتوجب عليَّ الآن التعامل معه؟

ثم انقل تركيزك إلى فكرة أخرى، أو فعل محدد يشدك، أو مارس نشاطًا بدنيًّا.

***

إذا وجدتَ صعوبة في أن تفكر في الأمور الإيجابية والجميلة؛ فانقل تركيزك إلى أفعال تقوم بها، وتكون مهمة وممتعة، وتعطيك قيمة أكبر لحياتك.

كما أننا نتعب حين نحمل أشياء بأيدينا لفترة طويلة، فكذلك الذهن، حين نحمله أعباء التفكير السلبي في الماضي والمستقبل، فإنه يُرهق وتقل قدرته على منحنا أفكار جميلة ومشاعر سعيدة.



**

من طرق تخفيف الأفكار السلبية: ١ العبادة. ٢ وضع أهداف للحياة، ويتم السعي لتحقيقها. ٣. الرياضة. ٤. التواصل. ٥. حل ما يمكن حله من المشكلات، وتقبل ما لا يمكن التحكم به. ٦ ممارسة هواية. ٧. القراءة. ٨. تحويل التركيز إلى أي فعل جيد. ٩. استشارة مختص.

٦ . *تعلم مهارات الحياة.*

بمجرد أن ينهي الطالب مرحلة الدراسة، ويبدأ حياة العمل وتحمل المسؤولية، قد يجد ذاته مع الوقت يمر بمنعطفات وأزمات خانقة ومشكلات قاسية وضغوط نفسية عديدة؛ نتيجة عدم امتلاكه لمهارات الحياة المختلفة.

من أهم تلك المنعطفات:

العمل: مهما كانت مدة سنوات الدراسة والتدريب إلا أن للعمل مهارات وأنماطًا من الوعي، لا بد من معرفتها منذ الصغر؛ ولهذا للأسف هنالك بعض الموظفين باختلاف مراتبهم ومجالاتهم قد قضوا سنوات طويلة في الدراسة في تخصصات مختلفة، ثم يتخرجون وهم لا يتقنون مهارات عديدة، من أهمها مهارة التعامل مع الآخرين، ومهارات حل المشكلات وغيرها.

المال: يتوظف ويصبح لديه مرتب مالي، ولكن بعد سنوات يكتشف أنه لا يحسن التعامل معه! فلم يتعلم ولم يتدرب من صغره على أي مهارة تمكنه من التعامل المالي الصحيح، من حيث الاستهلاك والادخار والاستثمار وغيرها، بل قد يقوده تخبطه إلى الغرق في الديون!

الزواج: غالبًا بعد أشهر قليلة من الوظيفة يتزوج الشخص، ويسعى لتأسيس أسرة، ثم يُفاجأ بأنه منغمس في مشاكل ومتاهات لا يعرف كيف يخرج منها، ولا كيف دخلها فيما يتعلق بالحياة الزوجية وتربية الأبناء!

بناء الحياة: لم يعلم نفسه كيف يدير وقته، أو كيف يخطط، أو يلبس، أو يتعامل مع الآخرين، أو يحل مشكلاته، أو حتى كيف يستمتع بالحياة.

ولهذا فكلما انخفض مستوى مهارات الحياة لدى الشخص؛ انخفضت قدرته على التعامل مع التحديات والصعوبات، وتصبح تلك المنعطفات مصادر دائمة للضغوط والتوتر.

خصص لك يوميًا عدة جلسات لممارسة اليقظة الذهنية Mindfulness لعدة دقائق، وأنت في مكانك تنفس بعمق ٥ مرات، ثم رَكِّزْ فقط على اللحظة التي تعيشها، رَكِّزْ على ما يدور حولك.

**

الكثير من الناس بمجرد أن يستيقظوا من النوم تبدأ عقولهم بالتفكير السلبي، عوِّد نفسك أن تركز فيما تفعله في صباحك، صلاتك، تنظيف أسنانك، تناولك للإفطار، هذا التركيز يشتت التفكير المزعج ويصنع شعورًا بالراحة والهدوء.

إذا أردنا الشعور بالسعادة فسنجد في حياتنا أسبابًا لذلك، المسألة تتعلق بالاختيار، ثم التركيز.

**

لكي تعيش بمشاعر سعيدة وجميلة، رَكِّز على مصدر للأفكار السعيدة، فليست المشاعر سوى نتيجة الأفكار والسلوك. القراءة أهم مصدر للأفكار، اجعلها عادة يومية، كعادتك اليومية في قراءة محتوى تويتر والواتس آب!

اقرأ في كتب السعادة، الإيجابية، المرونة النفسية، التنمية الشخصية وغيرها.

٧. تعامل مع مشكلاتك.

أهم عوامل تحسين مرونتك النفسية أن يكون لديك وعي ومعرفة بطرق التعامل مع المشكلات والأزمات التي تمر بها؛ لأن كثيرًا مما قد تعانيه من توتر وضغوط هو بسبب المشكلات التي قد تقع في أي جانب من جوانب حياتك. هنا خطوات عملية:

١ أكثر من الدعاء بأن يرشدك الله إلى الحل الأفضل، ويعينك على تنفيذه، ولا يغيب عن ذهنك أن الأمر بيد الله، وأنه يقدر الأمور، عليك فقط فعل الأسباب، واجعل توكلك على الله وحده.

٢. اعرف بالضبط كم الوقت المتاح لك قبل أن تقرر وتنفذ القرار الخاص بمحاولة حل المشكلة. فمثلًا لو رفض مديرك في العمل الموافقة على إجازتك، اعرف كم هي المدة المتاحة لك للتعامل مع هذا الرفض.

٣. إذا كان لديك وقت فاصرف النظر تمامًا عن المشكلة لمدة محددة، ورَكِّزْ على أمور أخرى، خصوصًا تلك الأمور التي تجلب لك المتعة والسعادة، أما إذا كان الوقت قصيرًا جدًّا فلا تسوِّف ولا تهمل؛ لأن ذلك قد يزيد المشكلة تعقيدًا وصعوبة.

٤. حدد بالضبط ما هي المشكلة، فمثلًا حين تتعامل مع احتمالية فصلك من العمل، فالمشكلة هنا -غالبًا- ليست عملية الفصل ذاتها، ولكنها تتعلق بالمال، حدد نوع المشكلة وحجمها الفعلي.

٥. حاول وضع فرضيات لمسار المشكلة، ما هو الشكل الذي ستكون عليه، ضع كل الاحتمالات، سواء الاحتمالات التي تتمناها والتي لا تتمناها.

٦ لا تضيع وقتك وجهدك النفسي في التفكير حول (لماذا؟) يحدث لي هكذا، لا بأس من الاستفادة من التجربة ومعرفة أسبابها؛ لتجنب الوقوع فيها لاحقًا، ولكن ليكن ذلك لمدة قصيرة جدًّا، واجعل أغلب الوقت مركزًا على (كيف؟) تتخلص من المشكلة، وكيف تجد لها الحلول.

٧. هيئ دماغك جيدًا؛ لتتمكن من القدرة على التفكير بشكل صحيح، كأن تمارس الرياضة لنصف ساعة، ثم تهتم بجسدك وتهيئ المكان المناسب للتفكير، حافظ على هدوئك، تنفس بعمق، مارس الاسترخاء، هذا سيساعدك على تخفيف هرمونات التوتر، ويخفف النشاط السلبي للوزة الدماغ المسؤولة عن الخوف والقلق، ويزيد من نشاط المنطقة الأمامية من الدماغ؛ لتصبح جاهزة للتفكير بشكل صحيح ومبدع، فكلما هيئت الجو المناسب لدماغك، زادت الفرصة في أن ينتج لك حلولًا إبداعية مختلفة، بل قد يلفت انتباهك وتركيزك إلى الجانب الجميل منها.

٨. بناء على الوقت المتاح لك حدد فترات محددة لجلسة التفكير في إيجاد الحلول، احرص على تكرارها في أوقات متفرقة، ولا تجهد نفسك طبعًا في حال توفر لك الوقت.

٩. احرص ألا تتحدث عن المشكلة إلا مع الشخص الذي قد يساعدك، مجرد الشكوى للغير قد تكون نتائجها سيئة، خصوصًا حين تشكو للشخص السلبي الذي قد يجعلك تخاف وتتوتر أكثر!

١٠. احرص أن تستشير الشخص الذي يمتلك التجربة والمعرفة، وليس ذلك الشخص الذي يقوم فقط بتبسيط الأمور بشكل خاطئ، أو يضخمها بشكل مخيف.

١١ اجعل تواصلك مع الآخرين حول أمور أخرى غير مشكلتك، لكي تنسى منها جزئيًا، ويخف تأثيرها السلبي على مشاعرك، ويخف التوتر وهرمنوناته؛ بحيث حين تعود للتفكير في الحلول يكون ذهنك أكثر صفاءً.

١٢. تَقَبَّلْ مشاعرك، الضيق، والنكد، والقلق، التي قد تصيبك، واعلم أنها مؤقتة وزائلة، وأن المشكلة تكون في البداية ضخمة، ثم تنكمش وتصغر، وستجد نفسك قد أَلِفتها وأَلِفت التعامل معها.

١٣ كلما وجدت تفكيرك يتجه نحو التشاؤم والقلق، قم مباشرة بأي فعل لتشتيت الفكرة، سواء فعل له علاقة بحل المشكلة، أو أي فعل إيجابي آخر -بناء على الوقت المتاح لك-.

١٤ تذكَّر دومًا بأن حتى أفضل الناجحين في مجالات عديدة تعرضوا لمشكلات وأزمات كبيرة، وبعضهم خرجوا منها أقوى وأكثر حكمة، وأعمق فهمًا للحياة، تذكَّر أنك لست وحدك!

١٥ حاول جمع معلومات حول المشكلة، اقرأ حولها، اسأل، ابحث؛ فقد تعرف معلومة واحدة تستطيع من خلالها إنهاء الأمر تمامًا.

١٦ حَدِّد الموارد التي تحتاجها للبحث عن حل، قد تحتاج مالًا، أو أن تذهب لمكان معين، أو تحجز موعدًا عند مختص.

١٧ تذكَّر أن أهم صفة يجب توفرها في المشكلة أن يكون لها حل، وأنها قابلة للتحكم، احذر أن ترهق نفسك وتضيع وقتك في محاولة التحكم بما لا يمكن التحكم به!

١٨ كن جاهزًا ومستعدًّا لتقديم شيء من التنازلات، ومن التضحية، ومن خسارة مادية أو معنوية، فكما أن بعض الحلول الطبية قد تتسبب في مضاعفات، فكذلك بعض حلول المشكلات قد تعالج المشكلة، ولكنها قد تؤلمك في جوانب أخرى.

١٩ قسِّم تعاملك مع المشكلة إلى خطوات متعددة، وحاول أن تأخذ بعض الوقت لالتقاط أنفاسك، وتجديد حماسك بين كل خطوة إن سمح الوقت.

٢٠. حتى ضمن أقسى المشكلات هنالك فرص وأمور إيجابية، ابحث عنها.

٢١. تحمل المسؤولية ولا تَعِشْ شعور الضحية؛ لأنك حين تفعل ذلك سوف تركز على ما لا تستطيع فعله أكثر من التركيز على ما يمكنك فعله.

٢٢. وبشكل عام لكي تتحمل التعامل مع مشكلاتك العسيرة والمستمرة رَكِّزْ على إنجاز مهام وأهداف في مجالات حياتك الأخرى، ذلك سوف يرفع مستوى ثقتك بنفسك، وسيعطيك قوة نفسية تمكنك من الوقوف في وجه مشكلاتك، وإيجاد حلول إبداعية لها.

إذا أردت معرفة مستوى سعادتك الطبيعي Enduring or Lasting Happiness لاحظ نفسك في الوقت الذي لا يوجد فيه شيء جديد يفرحك، و لا شيء جديد يكدرك.

**

لكي تكون سعيدًا قد لا تحتاج أن تضيف شيئًا لحياتك، بل أن تحذف أشياء!

السعادة هي حالة من الرضا والسلام الداخلي معظم الوقت، هي نتيجة طريقة تفكير وأسلوب حياة متوازنة، بينما الفرح والمتعة هي مشاعر جميلة منعشة تمثل انعكاسًا لحدث معين، لكنها مؤقتة.

**

في ذهنك أفكار سلبية وأفكار إيجابية -وهذا طبيعي-، اعتبرها نباتات؛ لذا لتكن عادتك هي أن تسقي الإيجابية بالتركيز عليها، وجعلها حاضرة دائمًا في وعيك، وحاول أن تخفف إيصال الماء للأفكار السلبية!

٨. *ابتعد عن المشتتات.*

(قد يكون هناك شيء جديد حصل) هذا الشعور قد يدفع الأغلبية لإدمان تصفح مواقع وبرامج التواصل الاجتماعي مثل: تويتر، والواتس أب، وسناب شات، وغيرها! لم يعد الأطفال والشباب وحدهم يلتصقون بالتقنية، بل الكبار أيضًا، يصحو الغالبية وأول ما يفعلونه تفقُّد جوالاتهم، وقبل النوم كذلك، وما بينهما يصل البعض إلى نسبة مخيفة من التفقُّد الدائم، قد تصل إلى مرة كل خمس دقائق!

ازداد هذا العبث الإدماني بشكل مخيف للغاية، وأصبح أغلب الناس في أزمة تشتت عالية، تدخل غرف الانتظار، أو المطارات، أو حتى المناسبات الاجتماعية؛ فترى الغالبية مطأطئي رؤوسهم، ومنغمسين في التصفح العشوائي، تتحدث مع بعضهم فيرد عليك وهو في كامل (البلاهة)، وفقدان الانتباه والتركيز.

أحيانًا تجد بعض الموظفين مندمجين مع جوالاتهم! ومن الطبيعي ألا ينجزوا أعمالهم جيدًا. المسألة لم تعد مجرد دعوة للاستفادة من الوقت وغيره، بل أصبحنا بحاجة ماسة جدًّا إلى التحذير من خطورة تفشي هذه الظاهرة.

إدمان الجوال يحرم الإنسان من لذة الاستمتاع بمعظم الجماليات من حوله، من الهدوء الذهني، ومن التفكير العميق، والقراءة المتقنة، ومن الإنجاز والإبداع والتنظيم، من العزلة الجميلة، والنوم المريح، من التواصل المباشر المركز مع الآخرين، يحرمه حتى من التنفس بعمق،

يجعله مشدود الذهن والجسد، تنظر إلى عينه؛ فتشعر أنه موجود معك بجسده!

أصبح الكثير يسافر أو يتنزه وهو ممسك بجواله لتصوير كل شيء، وإرسال كل شيء! ينشر ويكرر التصفح لمشاهدة الردود والإعجابات، وهكذا تمضي ساعاته وأيامه، وهو فعليًا غير مستمع! فقط يتقن الاستعراض من دون أن تختزن ذاكرته اللحظات الجميلة! ملتصق دومًا بجواله، وينام بجواره! لا يفارقه! لديه شعور بضرورة أن يكون متصلًا دومًا بالعالم! يخشى أن يتأخر في رؤية ما حدث هنا أو هناك! بل لا يريد أن يفوته شيء من صور حفلة فلان أو رحلة فلان! لا يستطيع أن يؤخر تصفح ذلك إلى وقت مناسب!

نظريات عديدة شرحت كيفية دخول المعلومات وتخزينها في الدماغ، وبسبب التشتت وعدم التركيز الذي يسببه إدمان الجوال يحدث هنالك فشل ذريع في إتمام تلك العمليات، وذلك يؤدي إلى كثرة النسيان، وعدم القدرة على الحفظ والفهم، بل يؤثر سلبًا على تخزين الذكريات السعيدة. والمهم أيضًا تذكر أن هنالك شيئين لا يجتمعان في نفس اللحظة: الإنجاز الذي يتطلب تركيز، وتصفح الجوال!

لقد جاءت التقنية لتوفير المغلومة والوقت والتواصل، ولكن للأسف ما يحدث الآن هو عكس ذلك تمامًا، وأصبح ضياع الوقت والتشتت أهم أسوأ النتائج. تجد أحدهم يتصفح «بروفايل» شخص ما، ثم ينتقل إلى «بروفايلات» آخرين بدون هدف ولا شعور أيضًا.

لا يوجد عاقل يدعو إلى الاستغناء الكامل عن الجوال والتقنيات والبرامج، بل ينبغي الاستفادة منها والاستمتاع بها، ولكن بوعي. أول خطوة ينبغي اتخاذها للتخلص من هذا الإدمان أن يتعرف الشخص على مقدار التشتت الذي يعاني منه، ويحاول أن يحصي عدد المرات التي يتفقد فيها جواله. ثم عليه أن يتوصل للفكرة أو الشعور الذي يدفعه دفعًا للتصفح، وسيكون غالبًا نفس السبب الذي ذكرته، حيث يدفعه شعور بضرورة أن يعرف كل شيء حصل في وقته، ولا يريد أن يكون آخر من يعلم!

من هنا يأتي تصحيح هذا الاعتقاد، فالشخص يمكن أن يتصفح هاتفه حين تكون هنالك حاجة ماسة لذلك، أو حين يتوفر له وقت للتسلية.

ثم يحاول أن يأخذ (عطلة رقمية)، بحيث يترك هاتفه بدون شبكة إنترنت، ويعيش يومًا أو أكثر بدون أي مشتتات تقنية، وسيكتشف كيف كان محرومًا.

السعادة أن (تُضخِّم) كل ما هو جميل في حياتك، و(تُصغِّر) كل ما هو غير ذلك.

**

حين تعيش لحظة جميلة، تجربة رائعة، مثل أن تلتقي بأصدقائك، تمارس هوايتك، تحصل على شيء تحبه ولو كان بسيطاً، حاول أن تركز كثيرًا فيها، عشها بعمق، وكلما سافر تفكيرك للماضي أو المستقبل؛ حاول إعادته إلى اللحظة الحالية.

غالبية الناس لو تحدث لهم ١٠ أمور في يومهم ٩ منها جميلة، وواحدة سيئة؛ فغالبًا سوف يركزون على الواحدة! لتعيش سعيدًا رَكِّزْ على الجمال، تلقائيًا سوف يخف تأثير الأمور المؤلمة. (يُستثنى من ذلك الأحداث القاسية؛ فطبيعي أن تشد تركيزنا أكثر).

**

مشاعر السعادة والراحة - غالبًا- لا تأتي وحدها، بل تُصنع عبر التفكير، أو الفعل، أو الجسد.

٩. تَعَلَّمْ من الأطفال

من الخطأ اعتقاد أن الكبار هم دائمًا من يُعلِّم الصغار أسلوب العيش وطريقة الحياة، فهنالك أنماط حياة يعيشها الأطفال لو تأملها الكبار لتحسنت حياتهم بشكل كبير. حين أتأمل في طريقة عيش طفلي ألاحظ فيه عدة أمور، منها:

- التدرج: فالطفل يتدرج في حركته وتغذيته ونطقه، هو بذلك يعلمنا أن التدرج سنة كونية، قانون يسري على كل نمط طبيعي في هذه الحياة. يخبرنا عن أهم اعتبار نضعه في مخيلتنا عند البدء في تحقيق أحلامنا، التدرج الحكيم هو الذي يمنحنا الطاقة الروحية والسلوكية لنمضي نحو تنفيذ أهدافنا.

- النهوض بعد السقوط: يركض الطفل بكل فرح، ثم يسقط فيبكي، ثم ينهض مرة أخرى متناسيًا بذلك ألم السقوط، ومستقبلًا لأوقات أجمل. فمهما كانت طموحات الإنسان وجهده وتخطيطه لا بد من عثرة يمر بها، وعقبة يعاني منها، وكلما علت همة الإنسان زادت مرات سقوطه.

- حب الاكتشاف والإبداع: يمسك الطفل بيده كل ما يستطيع الإمساك به، يتأمله، يكتشفه، يحاول إقامة علاقة إبداع معه، يلعب بفرح، دون اكتراث لما يُقال له، دون نظر إلى رأي كل مثبط ومحبط.

- البراءة: ثغره باسم وقلبه صافٍ، لا يهمه ما يقال عنه، يتراقص على أنغام الطيبة، لا يعرف الحسد ولا الحقد ولا الشماتة، يحسن الظن، وينظر لروعة الحياة من حوله.

- عيش اللحظة: لا يحزن على ماضٍ، ولا يتشاءم من مستقبل، مستمتع بحاضره، يعيش كل لحظاته، يستثمر كل ثانية ليضحك، ليلعب، اللحظة الحاضرة هي التي تعنيه ليعيشها بحب وسلام.

يسألني: «هل أنت سعيد؟»

قلت: «سعيد جدًّا، ولكن تمر بي أيام حزن وقلق ومشاعر سيئة جدًّا، وهنالك أيام فرح لا توصف ! ثم تعود السعادة لمستواها الطبيعي، مزيج من الرضا والتركيز على الحاضر والاستمتاع والإنجاز. وصلت لذلك بعد سنوات من بناء عادات تفكير وسلوك إيجابية، وصناعة منظور سعيد لحياتي».

**

أسوأ شعور أن تتخذ قرارات وأنت غير مقتنع بها، وتفعل أفعالًا لا تحبها؛ فقط لتوهم الآخرين بأنك سعيد!

رَكِّزْ بتفكيرك على الأشياء الرائعة التي هي معك الآن، رَكِّزْ على الإنجازات، ولو كانت بسيطة، مارس الاسترخاء يوميًّا، اقرأ في كتب العيش في الحاضر والاستمتاع باللحظة، مارسها، واجعلها عادة يومية.

**

لتكون سعيداً في حياتك؛ كن (مستمتعاً) وراضيًا بما لديك من: صحة، وعلاقات، ومال، وأهداف متحققة ولو كانت بسيطة، وكن (طموحاً) ساعياً لتحقيق أهداف أكبر وأجمل، وازن بين الرضا والطموح لتعيش السعادة فعلًا.

١٠. تفاءل

التفاؤل وتوقع الأفضل سمة السعداء، فهم يعتقدون أن الأمور المؤلمة لن تدوم مهما بلغت شدتها، وأنها إن أصابت جانبًا معينًا في حياتهم فلا يعممونها على بقية الجوانب، وأن الأحداث الجيدة هي الأصل، وما عدا ذلك هو الاستثناء، مع قناعتهم بأن من الطبيعي وجود شيء من التوتر والقلق والضغط النفسي، بل يعتبرون قدرًا بسيطًا منه محفزًا على الإنجاز.

العيش بتفاؤل يعني أن تعيش في سعادة ورضا وراحة بال، أن تعيش كما لو كان كل ما تريده سيتحقق، أو ستكون قادرًا على تجاوز الألم. هو مهارة عقلية يتبعها سلوكيات ونمط حياة يمكن للمرء تعلمه واكتسابه، فقد أثبت الباحث النفسي الشهير مارتن سليجمان في أبحاثه أن التفاؤل طريقة تفكير يمكن اكتسابها، وليست مجرد صفة يولد بها الشخص، وقد أورد في كتابه Learned Optimism عددًا من النظريات والأفكار حول ذلك.

التفاؤل سبب رئيس للوقاية من العديد من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية، كما أثبتت ذلك دراسات عديدة.

ولكن السؤال الذي يتكرر دومًا: «نحن نعرف أهمية التفاؤل، لكن كيف يمكن اكتسابه؟!»، ولذا سأعرض عددًا من الخطوات العملية:

١ تذكر أن الله يقدر الأمور، تذكر دومًا أنه مدبر الكون، وبيده الأمر كله، توكل عليه، استشعر أهمية الرضا بالقضاء والقدر، وأن مهمتك ليست ضمان النتيجة، وإنما فعل السبب.

٢. ابتعد عن مصادر التشاؤم، عن كل مصدر يجعل نظرتك للمستقبل سوداء، سواء من الأصدقاء، أو حتى من بعض الحسابات على وسائل التواصل الاجتماعي.

٣. التفاؤل لا يعني عدم الاستعداد للأسوأ؛ فهو نظرة شاملة للحياة تمكنك من الاستعداد بتنفيذ خطة بديلة في حال لم يحصل لك ما أردت، يجعلك تستعد لكل الاحتمالات حتى الأسوأ منها، ولكن دون أن تعيش فيها بتفكيرك طوال الوقت.

٤. اقرأ؛ فالتفاؤل هو عملية تفكيرية، يستعين بالأفكار ليعمل لصالحك، والقراءة كما مر معنا في هذا الكتاب مصدر رئيس للأفكار؛ فحين تقرأ في كتب التفاؤل والسعادة والنجاح؛ ستتضاعف كمية الأفكار الإيجابية؛ فيزيد مستوى تفاؤلك.

٥. انضبط: الانضباط في أداء مهامك وإنجاز أهدافك يزيد من مستوى رضاك عن نفسك، ويضاعف من قدرتك على العيش متفائلًا؛ لأنك ستشعر بقيمة أن تعمل كل ما يمكنك من الأسباب بطريقة صحيحة دون أن تنشغل بالنتائج.

٦. تخيل: استخدام مهارة تخيل التوقعات الإيجابية يؤثر بشكل قوي على مشاعرك، ويمنحك مزيدًا من التفاؤل.

لديك الآن -غالبًا- أشياء تمنيت الحصول عليها وحصلت عليها، وأهداف تمنيت تحقيقها وحققتها، وأماكن أردت الوصول إليها ووصلت لها؛ لذا خصص يوميًا عدة دقائق لتتأمل فيها وتتذكر طعم اللحظات الأولى لها، هذا ما يسمى بالامتنان، والذي له تأثير رائع على مزاجك، وسعادتك، ومرونتك النفسية.

**

معظم الأشياء التي امتلكتها، والإنجازات التي حققتها، والأحداث الجميلة التي حصلت لك كانت في يوم ما حلمًا وأمنية تمنيتها وسعيت لأجلها؛ لذا استشعرها، وعشها، استمتع بها، ذكر نفسك دومًا بها، عش حياتك الحالية الحاضرة، ولا تؤجل سعادتك في انتظار حياة مثالية!

يوميًا كن ممتنًا للأشياء الجميلة، والتجارب الممتعة، والأهداف المتحققة، والأشخاص الرائعين، وكل شيء في حياتك يرسم البسمة على شفاهك، لا تسمح لظروف حياتك الصعبة أن تمنعك من التفكير في ذلك كل يوم.

**

من صور الامتنان أن ترسل رسالة شكر لأي شخص له فضل عليك، ولو كانت قصيرة جدًّا؛ ستشعر بمشاعر جميلة!

١١ كن منجزًا منضبطًا

وجود رؤية عظيمة للشخص وأهداف عالية يمضي إليها ستمكنه من العيش بمرونة نفسية عالية، وسيصبح أكثر قدرة على التعامل مع العقبات والتحديات، بل سيتحول الكثير منها إلى حوافز تحفزه لمزيد من العمل والتميز.

للإنجاز طعم ولذة لا يعرفها سوى المنجزين، وكلما زادت قدرة الشخص على الإنجاز والإنتاجية؛ زاد مستوى رضاه عن نفسه، وامتلك العديد من الفرص للاستمتاع بحياته، ولكن الإنتاجية ليست مجرد مهارات عملية سلوكية، بل أيضاً قدرة على التعامل مع المشاعر، فإنتاجية الشخص تعتمد بشكل كبير على قدرته النفسية.

لو تأملنا في نجاحات كثير من الناجحين لوجدناهم يشتركون في تقوية وتحسين مهارة الانضباط الذاتي لديهم؛ فهي من أهم أسباب تفاوت الناس في الإنجاز، وتحقيق الأهداف، ورسم النجاح، سواء كان ذلك النجاح مقبولًا، أو جيدًا، أو عظيمًا!

لتحسين تلك المهارة في حياتك احرص أن يكون موازياً لقدراتك، فلو امتلكت القدرة لإنجاز هدف معين ولكنك تفتقد الانضباط؛ فستكون أنت ومن يفقد هذه القدرة سواء! وهنا تكمن أهمية الانضباط الذاتي.

من الخطوات العملية لزيادة الانضباط الذاتي:

١- اعرف ما هو مهم بالنسبة لك: فالأمور المهمة لأي شخص تتمحور حول الرؤية النهائية لحياته، و المهام والأهداف الحالية، ولهذا فمن الطبيعي أن من يفتقد معرفة أهدافه لن يكون منضبطًا؛ بسبب فقدان أهم مصادر الدافعية والحماسة.

٢- الانضباط هو الطريق والأعذار هي المخارج: إذا اعتبرنا أن الانضباط الذاتي هو الطريق، وكنت معظم الوقت تسير باتجاه المخارج الخاطئة؛ فلن تصل إلى هدفك، أو قد تصل إليه متأخرًا وبدون إتقان!

٣- لا تنتظر الحماس، اتخذ إجراءً: قد يكون فقدان الحماس من أكثر عقبات عدم الإنجاز، الكثير يتحجج بعدم وجود الحماسة الكافية، والدافعية، والرغبة العميقة في الإنجاز، صحيح أنه من الطبيعي فقدان جزء أو حتى كل الحماسة فترة من الوقت، ولكن إذا كان ذلك معظم الأحيان فهنا المشكلة. نحتاج اتخاذ إجراء للبدء بتنفيذ المهمة أو الهدف؛ لكي نشعر بعدها بزيادة الحماس والرغبة، فلذة بسيطة للإنجاز قد تدفعنا للمزيد. وينبغي أن نعي أن الشعور المر الذي قد يعبرنا ونحن نؤدي بعض المهام هو بلا شك أخف بكثير جدًّا من ألم التسويف وألم ضياع الفرص! كل منا ينبغي أن تكون له طريقة معينة لتحفيز نفسه، ومضاعفة الحماس؛ فالبعض يستعين بالقراءة أو البرامج المرئية، وهنالك من يتخيل المستقبل القريب والبعيد، وكيف سيكونان في حالة الإنجاز أو الإهمال، وهكذا.

٤- اعرف ما الذي يعيقك: غالبًا ما تكون العوائق متعلقة بالتفكير، أو السلوك، أو بهما معاً. فمثلًا التفكير في الماضي أو المستقبل بسلبية ومبالغة، وما قد يسببه ذلك من مشاعر محزنة أو مقلقة وتضييع للوقت يعتبران عائقًا ضد الإنجاز في الوقت الحاضر المتاح. وقد تكون بعض السلوكيات والعادات هي من تعيق الشخص، وهذه العادات يُطلق عليها Downhill Habits، من أهمها إدمان استخدام الجوال.

٥- ليكن لديك وعي بتقدير الوقت: وعي الشخص بالمدة التقريبية لإنجاز المهام يعتبر مهارة هامة ينبغي التعود عليها؛ فحين نقدر مدة أعلى أو أقل للمهمة، ونكرر ذلك؛ سنجد أن مؤشر الإنجاز والإنتاجية متدنٍّ، بإمكاننا اكتساب هذه المهارة بسهولة؛ لأن لدينا تجارب سابقة في إنجاز معظم المهام والأهداف، والأهم من ذلك وضع موعد نهائي لكل مهمة! وتذكر أن الوقت نوعان: مُدْرَكٌ وحقيقي، فالوقت القصير جدًّا الذي تقضيه في شيء ممل مثل الانتظار سيكون شعورك به طويل جدًّا، والعكس صحيح! لذا وأنت تكتب مهامك اليومية كن واعياً بذلك.

٦- الانضباط لا يعني التحول إلى آلة: فالمرونة والبساطة في ممارسة الانضباط الذاتي من أهم الأمور التي ينبغي إدراكها والعمل بها؛ لأننا بشر، خليط من المشاعر والأمزجة، تؤثر فينا الحياة ونتأثر بأحداثها، ولكي نكون منصفين لأنفسنا ولجهدنا من المهم دومًا وضع مؤشرات جادة ومرنة نستطيع من خلالها قياس مدى الإنجاز. وأهم

نقطة أن نحرص دومًا ألا نسمح لعملنا في بستان الحياة أن يحرمنا في ذات الوقت من الاستماع بالزهور من حولنا!

٧- رَكِّزْ جهدك في مجال أو مجالات محددة بدون تشتت أو كثرة تنقل بين المجالات والتخصصات، يقول جون ماكسويل «الزيادة الانتاجية ابدأ العديد من المحاولات لفعل شيء واحد، وليس محاولة واحدة لفعل الكثير من الأشياء!».

أسوأ أنواع المخاوف هو الخوف من الخوف نفسه! البعض يسميه الخوف المعقد.

**

بمجرد دخول أي فكرة مزعجة مقلقة محزنة إلى عقلك، اسأل نفسك: هل هي حقيقة واقعة؟ أم تخيُّل وتوقع؟ وهل يمكن أن أفعل شيئًا بسببها؟ أحيانا قد تكون مجرد وهم؛ لذا انقل تركيزك مباشرة من الانغماس فيها إلى ممارسة أي فعل، وكلما شدتك الفكرة؛ ركز أكثر في الفعل.

من أهم الأمور التي ساعدتني في مضاعفة إنتاجيتي وإنجازي هو أني أخصص كل شهر لشيء محدد، أو مشروع معين معظم الوقت، مع استمرار بقية الأهداف بشكل متوازن.

**

هل تعلم أن المحاضر والكاتب العالمي جون ماكسويل -والذي تجاوزت نسخ كتبه المبيعة أكثر من ٢٦ مليون نسخة- حين كان في الجامعة أجرى اختبارًا للإبداع، وكانت درجته أقل من المتوسط!

١٢. اصنع أنظمة لحياتك

كثير من أهدافنا نتحمس للتخطيط لها، نبذل أوقاتًا طويلة في التفكير فيها، ولكن بعد زمن نكتشف أننا لم نحقق إلا القليل جدًا، هذا في حال أننا حققنا شيئًا! وذلك ينطبق أيضاً على جوانب حياتنا المختلفة مثل: النوم، والغذاء، والرياضة، والعلاقات، والمهام، والارتباطات الاجتماعية، والدراسة، والعمل، وغيرها.

هنالك أسباب عديدة بالتأكيد، ولكن أهم سبب برأيي هو أننا قد لا نضع تلك الأهداف على شكل نظام حياة يتشكل في روتين نعتاد عليه. من أمثلة ذلك: حين يريد شخص أن يقرأ كتابًا معينًا عدد صفحاته ٣٠٠ صفحة، وهذا الكتاب سوف يكسبه مهارات ومعلومات هامة في حياته، ويعتبر من أهدافه لهذا الشهر. فلكي ينجز هذا الهدف ليس هنالك أفضل من أن يبني نظام قراءة، يشمل هذا النظام عدة أسس، منها:

- وقت محدد من الأسبوع، مثلاً: كل يوم ما عدا الخميس والجمعة ما بين صلاتي المغرب والعشاء، بشكل يصبح روتينًا طبيعيًا.
- نمط معين للقراءة، كاستخدام القلم والتلخيص وغيرها.
- منع كل المشتتات مثل الجوال.

ومثال آخر للنوم مثلاً: فيحدد وقتًا تقريبيًا لموعد النوم، وآخر للاستيقاظ، والنوم لمدة ساعة مثلاً منتصف اليوم، وهكذا.

وهنالك أنظمة أخرى شخصية يمكن بناؤها مثل: نظام العلاقات والارتباطات الاجتماعية، ونظام المعاملات والإجراءات وأرشفة

المستندات، ونظام تربية الأبناء، ونظام العلاقة الزوجية، ونظام الترفيه والاستمتاع، ونظام التعلم، والنظام المالي، ونظام الأكل، ونظام الوظيفة أو الأعمال، ونظام التحسين والتطوير، ونظام ترتيب وصيانة الأشياء كالسيارة والبيت وغيرها، ونظام الملابس والمقتنيات، ونظام العناية بالجسد، ونظام التفكير، ونظام التعامل مع الضغوط والأزمات وغيرها.

الناظر لمثل هذه القائمة للوهلة الأولى قد يظن أن ذلك شيء معقد وصعب أداؤه، لكن في حقيقة الأمر أننا جميعاً نؤدي معظم تلك الأمور بطرق اعتدنا عليها ولم نعد نشعر بها، وللأسف إن معظمها غير فعال، ودليل ذلك بعض النتائج غير المرضية للكثيرين.

البعض يعتقد أن ذلك محاولة تحويل الإنسان إلى آلة، ولكن الحقيقة عكس ذلك تمامًا. فالإنسان مطالب أن يكون مرناً، وليس من الضروري أن تكون نسبة الإنجاز كاملة؛ لأن ذلك لن يحصل، ولكن الهدف هو زيادة الأداء والنتائج.

وهنا خطوات عملية لبناء أنظمة حياة:

١ حدد كل جوانب حياتك، هنالك ما يعرف بـ The wheel of life عجلة الحياة، وتشمل كل الجوانب، مثل الجانب: الروحي، والصحي، والاجتماعي، والدراسي، أو المهني، والتطويري، والمالي، وغيرها.

٢. حدد ما تود تحقيقه وإنجازه، والمحافظ عليه في كل الجوانب سواء خلال فترة معينة أو طوال الحياة.

٣. اكتب قائمة المهام والأهداف التي تود إنجازها خلال هذه السنة أو هذا الشهر.

٤. ضع نمطًا وقوانينَ لكل نظام، بحيث تكون مرنة وقابلة للتطبيق.

٥. اجعل كل تلك المهام والأهداف بشكل يمكن قياسها.

٦ لا تجعل الحماس المبالغ فيه يسيطر على بنائك لتلك الأنظمة، فكثير منها يتم بناؤها ثم ما تلبث أن تتلاشى بسبب عدم وجود مرونة، يجب أن يكون النظام مرناً يمكن تطبيقه والاستمرار والمحافظة عليه.

٧. اجعل تقييم أدائك لكل نظام بشكل شهري، ثم ربع سنوي، ثم نصف سنوي، ثم سنوي؛ حتى يتسنى لك تقييم الأداء بشكل واقعي، فأحياناً قد نمر بظروف مفاجئة مما قد يجعلنا أسرى للإحباط.

٨. من الأفضل أن يتم بناء الأنظمة بشكل تدريجي، بحيث يبنى كل نظام بشكل دقيق وبما لا يتنافى مع بقية الأنظمة.

٩. بناء نظام هو في الحقيقة عبارة عن صنع عادات يومية وأسبوعية جديدة، واكتساب أي عادة يتطلب صبرًا وممارسة ومحاولات قد تمتد لعدة أسابيع حتى تصبح جزءًا طبيعيًّا من سلوكنا.

١٠ كل الأنظمة يجب أن تكون متوافقة مع رؤية الشخص ورسالته في الحياة، بحيث تصب كلها في اتجاه واحد.

يقول جون ماكسويل: «أحد أكبر الأسرار في أمر نموي الشخصي وإنتاجي الوفير هو أنني أستخدم الأنظمة في كل الأمور». ويقول ميشيل جيربر: «إن الأنظمة تسمح للأشخاص العاديين بتحقيق نتائج استثنائية متوقعة، لكن بدون نظام حتى الأشخاص الاستثنائيون سيجدون صعوبة في تحقيق النتائج العادية كما هو متوقع».

الأمر ببساطة يتطلب جهدًا متدرجًا مرنًا لبناء كل نظام، والاعتياد عليه، بحيث يصل الشخص في نهاية المطاف إلى روتين يومي وأسبوعي يشمل خطوات صغيرة في كل جانب ولكل هدف، وبعد مرور أشهر قليلة سيجد أنه أنجز فيها بكل استمتاع ما لم ينجزه في سنوات!

اعرف ما هي الطرق الإيجابية المناسبة لك لتخرج من أية ضيق أو نكد، ثقف نفسك، اقرأ، تعلم، استشر، لا تضيع سنوات عمرك في الانشغال بما هو خارج ذاتك، افهم نفسك لتعرف كيف تعيش بالرغم مما قد ينغِّص حياتك.

**

لتحسين تفكيرك في مشكلاتك وإيجاد حلول لم تفكر بها من قبل؛ اصنع مشاعر إيجابية Positive Emotions عبر: التفكير (تذكر الذكريات الجميلة، أو استشعر النعم التي لديك الآن)، الفعل (العناية بالأزهار والورود وأعمال البستنة)، الجسد (الرياضة لنصف ساعة يوميًّا).

ينبغي التفريق بين مصادر الضغط النفسي Stressors (أحداث، أشخاص)، وبين الضغط النفسي ذاته الذي تشعر به Stress، فحين تغيير نظرتك وإدراكك لتلك المصادر؛ سوف تستطيع التحكم بالضغط النفسي، وتقليل إحساسك وشعورك به.

**

السعي لتحقيق الأحلام يتطلب التعامل مع أنواع من الضغوط، في ذات الوقت يشعر الشخص برغم الضغوط بالرضا عن نفسه والحياة *Self and Life Satisfaction* وهو من أبرز عوامل المرونة النفسية، وعكس ذلك الشخص الذي لا يعاني من ضغوط، ولكنه دائم الشكوى والتعاسة، مجرد المحاولة تجعلنا سعداء.

١٣. خَفِّفْ الأفكار المزعجة

البعض قد يعيش داخل عقله في عالم خاص مختلف تمامًا عن العالم الواقعي الحقيقي، يعيش سيناريوهات تسافر به إلى الماضي والمستقبل، يعيش في خيالات وأوهام تستنزف طاقته الذهنية والنفسية، بل الجسدية أيضًا! معظم الضغط النفسي مصدره داخلي، من داخل عقولنا وطريقة تفكيرنا، ولتخفيفه ينبغي أن نتعلم كيف نخفف من الأفكار المزعجة التي تنتج مشاعر سيئة، وقد تجعلنا نفعل أمورًا غير جيدة، أو نتوقف عن إنجاز أمور هامة.

فعليًا قد لا نعاني من الضغط النفسي بسبب أحداث أو أشخاص، وإنما بسبب تفكيرنا وتفسيرنا. يوميًا تتحاور مع نفسك بصمت، تفكر! ذلك الحوار الصامت له جانبان: أحدها محفز واقعي يجعلك تشعر بثقة، وبقيمتك في الحياة، والآخر يقلل من شأنك ويثبطك، ونتيجة ما ستشعر به يعتمد على أي الصوتين تتبع!

المشاعر المزعجة المؤلمة قد تنتج بسبب أفكار، فالفكرة المزعجة تُولِّد مشاعر سيئة؛ فتنتج أفعالًا غير مرغوبة، أو تمنع فعل ما ينبغي فعله، ولا توجد طريقة واحدة يمكن أن ننهي بها كل الأفكار المزعجة في حياتنا؛ فوجودها من طبيعة الحياة، ولكن يمكننا دومًا تخفيف الكثير منها. وحين أقول: نخفف أعني أنه لا يمكن أبدًا إزالة كل الأفكار المسببة للآلام من أدمغتنا، وأولئك الذين يبالغون في إعطاء وصفات سطحية يجعلون الأمر أمامنا معقدًا، وقد ينتهي بنا الحال إلى إحباط وتعاسة دائمة.

السعادة لا تعني خلو الحياة من مشاعر الألم والمعاناة، ولكنها تعني التعامل معها بمرونة من أجل تخفيفها وتجفيف منابعها قدر الإمكان. المشكلة تكمن في أن غالبية المشاعر المؤلمة تنشأ بسبب أحداث وأمور ليس لدينا القدرة على إحداث تغيير فيها، سواء كانت تتعلق بأمور حدثت في الماضي، أو أمور نقلق من حدوثها في المستقبل، وهذا النوع من المشاعر هو ما أقصده هنا.

يتم تغيير نوع المشاعر إما بالتعامل مع التفكير، أو السلوك، أو الجسد، أو بهم معًا.

من الخطوات العملية لتخفيف الأفكار المزعجة:

١. ذَكِّرْ نفسك بأن الفكرة المزعجة مجرد فكرة داخل عقلك، وليست حقيقة في واقعك.

٢. تذكر دائماً أن الأفكار المزعجة والسلبية ليست أنت، وليست ذاتك، هي كالسحاب، تأتي وتذهب. كن واعياً بأنها مجرد أفكار، وهي ليست واقعك، وليست أنت.

٣. تكلم مع نفسك بإيجابية، فمنذ أن نستيقظ وحتى ننام قد نقضي ساعات من الحوار الذهني الداخلي، زيادة وعينا بوجوده، ومن ثم فحصه والانتباه له وتغييره للأفضل؛ سينتج مشاعر رائعة.

٤. اكتب بالضبط كل الأفكار التي تسبب تلك المعاناة، وركز على أهم فكرة.

٥. تأكد أنك قد استنفدت كل الخطوات العملية للتحكم بالأمر المتعلقة به، وأنه أصبح خارج نطاق تحكمك وسيطرتك.

٦ قم بأي فعل، بذلك تنقل تركيزك وتفكيرك من الفكرة المزعجة إلى العمل الذي بين يديك، وكلما ذهب تفكيرك للفكرة؛ عد به مجددًا للتركيز على الفعل، فعقلك حين يكون خالياً من التركيز على أداء مهام محددة هامة، أو من التفكير في أمور هامة إيجابية، فغالبًا سيكون محبوسًا في قفص الضيق والخوف والكآبة، بينما الذي يبدأ يومه بالتفكير في تنفيذ الأمور الهادفة والإيجابية والهامة، فغالبًا لن يكون لديه وقت للتفكير فيما يجلب له الهم والحزن والقلق!

٧. اصنع لك قائمة أفعال ومهام مرنة متنوعة، تشمل معظم جوانب حياتك طوال اليوم، منذ أن تستيقظ وحتى تنام، منذ أول يوم في الأسبوع وحتى آخره، مع أهمية وجود فترات للراحة، ويستحسن أن يشاركك بعض من حولك.

صحيح أن الفكرة ستهجم عليك مجددًا، وبتلقائية، فلا تصارعها، ركز فيما بين يديك.

حين تعمل ذلك يومياً ستجد ما يلي:

- سيصبح مدة بقاء الفكرة في دائرة تفكيرك أقل بكثير مما كانت عليه، وبالتالي تقل مدة شعورك بالمشاعر السلبية.
- الدماغ مصدر التحكم في المزاج، وهو كذلك مثل العضلة، وحين تكثر عليه الأفكار المزعجة؛ يفتر، ويضعف، ويغلب المزاج

السيء، أما حين تركز على أفعال محببة؛ فغالبًا سيتحسن مزاجك وتزيد فعاليتك.

- ستنخفض هرمونات التوتر لديك مثل الكورتيزول والأدرينالين.
- مع إنجاز بسيط للأعمال يرتفع في دماغك -بالشكل الطبيعي- تركيز مادة الدوبامين؛ فتشعر ببهجة، وراحة، وحماسة.
- تصبح قدرتك على التفكير في حياتك واتخاذ القرارات أسهل؛ لأنه في حالة تراكم هرمونات التوتر فإن ذلك يؤثر على المنطقة الأمامية من الدماغ، وهي المنطقة المسؤولة عن التخطيط واتخاذ القرارات.

وحين تستمر على ذلك لمدة أسبوع على الأقل، ثم يكون ذلك أسلوب حياتك، حينها ستبدأ ترى حياتك بشكل أجمل، والأهم أن تحذر من الفراغ السلبي؛ فهو البيئة الخصبة لنمو حشائش المشاعر المزعجة.

ومن المهم دومًا أن تكون مراجعة مختص نفسي خيارًا يمكنك الأخذ به.

من أهم طرق تحسين المرونة النفسية لديك أن تجعل لحياتك معنى وقيمة، كأن يكون لك دور في إحداث فرق -ولو بسيط- في حياة غيرك.

**

بعض ما تعاني منه في حياتك لا يمكنك إيجاد حل كامل له؛ لذا ليكن هدفك تخفيف المعاناة، وليس إضاعة الوقت في محاولة التحكم بما لا يمكنك التحكم به.

بعض النساء تعطي كل وقتها لزوجها وأطفالها وعملها، وتنسى نفسها! هذا ما قد يجعلها أسيرة التوتر المزمن والضغوط، التوازن مطلوب، بين أن تؤدي واجباتها الأسرية والعملية، وأن تعتني بمشاعرها ونفسيتها.

**

كما أن الجسد قد ينزف دمًا، فالمشاعر أيضًا قد تُستنزف! اعرف ما هي الأشياء التي تسحب منك قدرتك النفسية، واعمل على إيجاد الحلول الجذرية لها.

١٤. ثق في نفسك

لتخفيف التوتر والضغوط حسّن ثقتك بنفسك، فهي تحميك من آثار التعثر والسقوط، هي شعور يحفزك لتتخذ قرارات عظيمة، هي عكس الخوف والقلق.

هي الشعور بالامتلاك، مثل امتلاك: معرفة، قدرة، موهبة، كفاءة، ماضٍ مشرف، أهمية، قيمة، مكانة، دعم اجتماعي، رؤية وأهداف، إنجازات، وغيرها. وهذا الشعور والإحساس مهم جدًّا لتحقيق النجاحات، وللوقاية كذلك من الاضطرابات النفسية، احرص على تحويلها إلى عادات يومية، تشمل عادات تفكير، وعادات سلوك.

بناء الثقة في النفس رحلة، وليست مجرد خطوة، مستواها ليس ثابتًا، قد يزيد بعد الإنجاز، وقد ينخفض حين تمر بأزمة، والإنسان في صراع دائم مع ضغوط الحياة وتقلباتها، وبالتالي تتأثر الثقة تبعاً لذلك. لكن الجميل أنه من الممكن دومًا تحسين الثقة، والاعتناء بها، والمحافظة على قدر كبير منها.

وبما أنها شعور فإن ما يتحكم بها هو التفكير (القناعات والأفكار) والسلوك والجسد.

وبناءً على ذلك ستكون الخطوات العملية:

١ تذكر دومًا هذه الآية: «لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم». هذه أهم قناعة يجب أن تغرسها في ذهنك.

٢ الثقة في الله هي أساس كل ثقة، حين تتذكر ألا قوة أقوى من الله، وأن كل الأمور بيده، وأنه لن يختار لك إلا الخير، فستكتسب قوة وثقة.

٣. اعتبر الفشل تجربة ضمن تجارب الحياة، وحلقة من سلسلة سير الإنسان نحو أحلامه، لا بأس من الحزن العابر والدمعات المؤقتة، ولكن بعد ذلك تأمل في التجربة، وقيم خطتك، وانطلق مرة أخرى، فأكثر النجاحات هي حصيلة التعلم من تجارب الفشل.

٤. اتقن فن التحكم بلغة الجسد، ونبرة الصوت بدون مبالغة، أرجع كتفيك إلى الخلف، باعد بين خطواتك، امش بهدوء معتدل، اجعل ظهرك مستقيماً، ووجهك للأمام، تحدث بنبرة مرتفعة قليلًا، وحين تتحدث لأحدهم اجعل عينيك معظم الوقت مركزة عليه، ولا تشبك يديك أو ذراعيك.

٥. تعود على الإنجاز وعدم التسويف، فالثقة تأتي بعد الفعل، كما أن إهمال الأمور قد يقودك إلى مواقف سيئة، وتجعل للآخرين فرصة هز ثقتك وكسرها أيضاً!

٦ تقبل الرفض، هو بلا شك من أكثر ما نخشاه، ومن طبيعتنا الخوف منه، ولكن تفاءل، وانظر للجوانب الأخرى منه، ولا تطيل الوقوف عند الأبواب المغلقة، ركز على الطرق البديلة لتحقيق ما تريد، ولتحصل على مبتغاك، وسوف تتجاوز آثاره حتى وإن تألمت لبعض الوقت.

٧. اعلم أن أي نقد ما هو إلا رأي أشخاص قد ترى بعضًا منه صحيحًا ولو بعد حين، يجب أن تفرق بين النقد وبين طريقته التي وصلك بها، لا تفكر وتحلل كثيرًا ما يقصده الناقد وما يرمي إليه من نقده، مع الوقت ستتعلم كيف تستفيد منه، وما النقد الذي يناسب أن ترد عليه، وما النقد الذي لا يوجد أفضل من تجاهله وتجاهل صاحبه.

٨. اكتشف قدراتك ومواهبك؛ فذلك من أهم ما سيجعلك مختلفًا، وسيساعدك على الشعور بالتميز، حين تلمع في جانب يحتاجه الآخرون، وتكون بالنسبة لهم شخصًا معطاءً، وصاحب رأي معتبر، وتأثير قوي، سيوصلك ذلك إلى تقدير أكثر لنفسك، وستزيد من قيمتك في الحياة، وثقتك في نفسك.

٩. ليكن لديك أهداف ورؤية ونظام لكل جانب في حياتك، من أهم عوائد ذلك على ثقتك أنك حين تمر بضغوط في جانب معين سيكون هنالك في ذات الوقت جوانب أخرى مضيئة ومميزة، سيشعرك ذلك أن ما تمر به من ضغوط ما هو إلا في جانب واحد فقط، وليس في كل حياتك، وأن جزءًا كبيرًا من تعريفك لنفسك ليس محصورًا فقط بالجانب الذي تعاني فيه.

١٠. كن مرنًا نفسيًّا، تعلم مهارات التعامل مع الضغوط، اجعلها جزءًا أساسيًّا من روتين حياتك، وخصوصًا إذا كنت صاحب طموحات كبرى في الحياة. فكم أتألم من حال بعض أصحاب الطموح، يخططون وينفذون، ولكن للأسف في أول حفرة من حفر عدم تحمل الضغوط يسقطون.

١١. اقرأ قصص الناجحين، تأمل جيدًا في مراحل حياتهم في اللحظات التي نهضوا فيها بعدما تعثروا، في طريقة ردهم بالأفعال على من استهزأ بهم، في طريقة تعاملهم مع الفشل، ومع الرفض، حين تعتاد ذلك ستجد أن لديك قدرة هائلة على القفز فوق حواجز التحديات، ستكون قويًا في مواجهة من يقف في طريقك، ستمتلك بعد نظر ورؤية أكبر للحياة، وفهم أعمق لقوانينها وسننها.

١٢. ابحث عن الفرص والمجالات الجديدة، كن منفتحًا على اكتشافها والفوز بسبق التأثير من خلالها.

١٣. تحمل المسؤولية، لا تضيع وقتك بالبحث عمن تسبب في أزماتك، اترك كل ذلك وراء ظهرك، وانطلق لتكون محورًا أساسيًا في تغيير المعادلة.

١٤. اعتنِ بمظهرك، ليكن ملبسك مرتبًا بلا مبالغة، اهتم بالنظافة الشخصية، استخدم الروائح الجميلة، اعتنِ بنظافة وأناقة منزلك وسيارتك، اهتم بمقتنياتك.

١٥. اتخذ دومًا موقفًا ذهنيًا إيجابيًا، عش معظم وقتك في الحاضر فقط، وانظر للماضي كمدرسة تتعلم منها، وخَطِّطْ بمرونة للمستقبل. ليكن التفكير الإيجابي أحد أهم صفاتك، ابذل جهدك لاكتسابه من خلال القراءة والتعلم، وليكن ذلك النوع من التفكير تلقائيًا، وأنت تُقيِّم الأمور.

١٦. احتفل دومًا بإنجازاتك، واجعل إنجازات الماضي حاضرة دائمًا في ذهنك.

١٧. إذا استطعت الابتعاد تمامًا أو جزئيًا عن الأشخاص السلبيين فافعل، ولا تضيع وقتك وطاقتك النفسية والجسدية في محاولة إقناع من لا يريد أن يقتنع بأحلامك! فالشخص الواثق هو الذي يسعى لتحقيق النجاح وفق المعايير والأهداف والرؤية التي وضعها لنفسه، وليس بناء على معايير ونظرة غيره للحياة، في ذات الوقت لديه استعداد للتعلم من أي نقد بنّاء.

١٨. ساعد غيرك، فسوف تشعر بمدى أهمية وجودك، وأهمية الفرق الذي تصنعه في حياة الآخرين.

بعض آلامنا قد تأتي معها هدايا، لكننا قد لا نراها في حينها؛ لذا ينبغي أن نتقبل ما لا يمكن تغييره؛ فقد يساعدنا ذلك لنبصر بعض تلك الهدايا.

**

مهما كان انشغالك وشدة الضغوط والتحديات؛ خَصِّصْ وقتًا يوميًّا للاستمتاع بأي شيء، الاستمتاع يخفض هرمون التوتر، ويضبط اتزان المواد الكيميائية، مثل: الدوبامين، والسيروتونين المسؤولة عن المزاج، ويزيد مادة الأندورفين التي تريح أعصابك، وتحسن مشاعرك.

حين تريد تحقيق أهداف عظيمة؛ سوف تضطر أن تتخذ قرارات تجعلك تعيش خارج دائرة ارتياحك، كأن تعاني ماليًا لفترة من الزمن، أو تنتقل مؤقتاً لمكان لا تحبه وغيرها، وهذا يتطلب منك جهدًا، ولكي تستمر في العيش خارج تلك الدائرة حتى تصل لأهدافك ينبغي تعلم مهارات المرونة النفسية.

**

لا يوجد شيء اسمه تفكير إيجابي دائم وكل الوقت! من طبيعة الإنسان الشعور ببعض المشاعر السلبية نتيجة تفكير سلبي، ولكن هنالك شيء اسمه تفكير إيجابي معظم الوقت، وهذا الذي أدعو إليه.

١٥. تخلص من الاكتئاب

في يناير من عام ٢٠١٧م نشر مركز هلمهولتز للأبحاث في مدينة ميونخ بألمانيا دراسة تثبت أن الاكتئاب مسبب رئيس لأمراض القلب بنفس درجة خطورة السمنة، وارتفاع نسبة الكولسترول، وهذه الدراسة تضاف إلى مئات الأبحاث التي أثبتت العلاقة المباشرة ما بين الاكتئاب وصحة الجسد. فإذا كان للاكتئاب هذا التأثير، ليس فقط على سعادة وإنجاز واستمتاع الإنسان، بل حتى على صحة جسده؛ فنحن بحاجة إلى رفع الوعي الذاتي بطرق وآليات الوقاية منه.

وهذه الطرق تعتمد على معرفة أسباب هذا المرض والتعامل معها. صحيح أن هنالك عوامل وأسبابًا وراثية، وأخرى عضوية وبيولوجية قد لا يستطيع الشخص التعامل معها وتفاديها بدرجة عالية، ولكن معظم الأسباب الأخرى يمكن التحكم بها وتخفيفها.

فطريقة تفكير الإنسان تعد أول خطوة ينبغي التعامل معها، فحين يفكر المرء بشيء فإن عقله ينتج أفكارًا، فتُصدر مشاعر وأحاسيس، ثم يتفاعل معها الجسد عبر الجهاز الدوري الدموي والجهاز العصبي والجهاز المناعي وغيرها، ثم تنتج عن كل ذلك سلوكيات وتصرفات، وقد تستمر تلك التصرفات لتصبح عادة، ثم تتشكل فتكوِّن شخصية مختلفة له.

والحقيقة أن نسبة عالية من المصابين بالاكتئاب كانوا عرضة لأنواع من التفكير السلبي تجاه أنفسهم، وتجاه الآخرين، وتجاه الحياة

بشكل عام، إضافةً إلى عدم اتزان وتنظيم أسلوب حياتهم. وهنا يتضح مدى أهمية وخطورة هذه العمليات الذهنية، فكلما استخدمها الإنسان بشكل خاطئ؛ كانت لها آثار واضحة على راحته وإنجازه وصحته. كما أن نمط حياة الإنسان له تأثير مباشر أيضًا على صحته النفسية، حيث يعتبر تنظيم أوقات النوم، والأكل، وممارسة الرياضة، والاسترخاء، وتنظيم الوقت، والتخطيط المرن، والتواصل الاجتماعي، والتأمل، وطريقة التعامل مع الضغوط، وغيرها عوامل مؤثرة بشكل أساسي، وأي خلل فيها قد يؤدي بالإضافة إلى عوامل أخرى إلى اختلالات نفسية قد تنتهي بالإصابة بالاكتئاب.

يمكننا دومًا تحسين طريقة التفكير ونمط الحياة من خلال الوفرة المعرفية الحالية، حيث تتوفر الكتب والبرامج المرئية ومواقع الإنترنت والدورات، وكذلك يتوفر المتخصصون والمستشارون وغيرهم من المصادر المعرفية، فمع التعلم والتدرب والممارسة سيتمكن الشخص من اكتسابها، فتصبح أشبه بالمناعة الداخلية ضد الاكتئاب، ومفتاحًا قويًا للولوج إلى عالم السعادة.

ما هي أعراض الاكتئاب؟

لا يمكن تشخيص الاكتئاب إلا من خلال مراجعة الطبيب النفسي، أو الأخصائي النفسي، ولهذا فليس من الممكن أن يتوصل الشخص غير المتخصص إلى تشخيص بمجرد متابعة برنامج تليفزيوني أو قراءة مقالة! لكنني وجدت خلال السنوات الماضية أن هنالك أشخاصًا

مصابون بالاكتئاب دون أن يعرفوا ذلك! يعتقدون أن ذلك مجرد شيء طبيعي بسبب ظروف الحياة؛ ولهذا رأيت أنه من الأفضل أن نساهم في رفع الوعي النفسي، بحيث يكون ذلك دافعًا للقارئ أن يقتنع بأهمية مراجعة المختصين النفسين في حالة وجد أن لديه أو لدى من حوله بعض الأعراض الاكتئاب.

نعتمد في تشخيص الاضطرابات النفسية على أحد معيارين: ICD-10 أو DSM-5، وبينهما تشابه كبير. وهنا أعراض وعلامات الاكتئاب بناءً على المعيار التشخيصي DSM-5:

١. Depressed Mood مزاج مكتئب معظم اليوم، وغالبًا كل يوم، إحساس بفقدان الأمل في الحياة بالحزن، وبالفراغ، وبالإحباط، وخصوصًا في النهار. لكن في الأطفال والمراهقين قد يكون المزاج في حالة عصبية.

٢. Diminished interest or pleasure قلة أو انعدام الرغبة والاستمتاع والاهتمام في كل أو أغلب الأعمال، والنشاطات، والهوايات المعتادة، معظم اليوم ومعظم الأيام.

٣. Significant weight loss or weight gain فقدان شديد ملحوظ للوزن، أو زيادة، فمثلًا يكون هنالك تغير بأكثر من ٥٪ من وزن الجسم خلال شهر، مع انخفاض أو زيادة في الشهية للطعام.

٤. Insomnia or hypersomnia اضطراب في النوم، انخفاض أو زيادة.

٥. Psychomotor agitation or retardation البطء أو السرعة الواضحة في حركة الجسد والتفاعل غير الطبيعي، وذلك في معظم اليوم ومعظم الأيام. وهذا ما يلاحظه الآخرون غالبًا.

٦ Fatigue or loss of energy خمول واضح وانخفاض في الطاقة، وانخفاض القدرة على القيام بالكثير من المهام معظم اليوم ومعظم الأيام.

٧. Inappropriate guilt شعور غير منطقي ومبالغ فيه من الشعور بالذنب، في معظم الأيام.

٨. Diminished ability to think or concentrate انخفاض أو انعدام القدرة على التفكير والتركيز.

٩. Thoughts of death تمني الموت، وقد تصل لمرحلة التفكير والتخطيط للانتحار.

نقاط هامة:

- الأعراض والعلامات السابقة قد يقولها الشخص أو قد يلاحظها غيره.

- تؤثر الأعراض على المهام والأعمال والأمور الاجتماعية والدراسية أو العملية، أو أية أمور أو مهام أخرى.

- يجب أن تكون الأعراض موجودة لمدة لا تقل عن أسبوعين، وبعض المختصين قد يستثني من ذلك بعض الحالات.

- الطبيب النفسي سوف يتأكد أولًا من عدم وجود أي مشكلات عضوية، أو استخدام لمواد أو أدوية قد تكون هي السبب المباشر.

- إضافة للأعراض السابقة قد تكون هنالك أعراض وعلامات أخرى، مثل: آلام جسدية عضلية، آلام في البطن، إمساك، صداع، عزلة، عدم الاهتمام بالمظهر، تعابير حزينة للوجه، عصبية، بطء، أو عدم قدرة على اتخاذ القرارات، ضعف جنسي، اضطراب الدورة الشهرية عند النساء، ضعف في الذاكرة القريبة، تشاؤم، احتقار للذات. في بعض الحالات الشديدة قد يصاب الشخص بالضلالات والأوهام والهلاوس السمعية وغيرها.

- الأعراض التسعة السابقة المكتوبة في بداية الموضوع هي التي يُعتمد عليها بشكل أساسي في التشخيص اعتمادًا على DSM-5، وأهم نقطة ينبغي توضيحها أن هنالك آلية وطريقة معينة يعرفها الأطباء النفسيون يتم من خلالها تشخيص الاكتئاب ومدى شدته ونوعه، وليس من الضروري أن تتوفر كل الأعراض، فتوفر ما لا يقل عن خمسة أعراض -بحيث يكون أحدها العَرَض رقم ١ أو ٢ أو كليهما- كافية للتشخيص، إضافة إلى أمور أخرى متعقلة بالتاريخ الطبي العام والنفسي ومعلومات طبية وعامة حول العائلة، والطفولة، والدراسة، والعمل، وغيرها.

كيف تتخلص من الاكتئاب؟

في حالة شعرت مما سبق أنك قد تكون مصابًا بالإكتئاب؛ فلكي تتخلص منه أنصح بما يلي:

أ- اذهب إلى مختص نفسي: حيث سيقوم بفحص حالتك، والتأكد من عدم وجود أي سبب عضوي لأعراض الاكتئاب لديك، فالبعض قد يعاني نفسيًا، ولا يعلم أن السبب قد يكون مرضًا جسديًا آخر، أو نقص فيتامينات ومعادن، أو بسبب أعراض جانبية لأدوية أخرى وغيرها، بعدها سيحدد الطبيب ما إذا كنت تحتاج أدوية مضادات الاكتئاب أو لا.

لكن البعض يتساءل:» الاكتئاب شعور وإحساس، فما الداعي للدواء! هل هو فقط مهدئ؟!» حتى نفهم أهمية أدوية مضادات الاكتئاب Antidepressants ينبغي الإشارة إلى أن الدماغ هو مركز التحكم بالمزاج، وفيه توجد بين الخلايا العصبية مواد كيميائية (نواقل عصبية) Neurotransmitters مثل السيروتونين، والدوبامين، والنورإبينيفرين، وغيرها، وحين يحصل اختلال في تركيزها قد تظهر أعراض الكآبة والوساوس والقلق وغيرها. وبالتالي فالدواء يعمل على إعادة ضبط تركيز تلك المواد، وبالتالي يتحسن المزاج، وتخف الأعراض.

وهي كأي أدوية أخرى لها منافع ولها أضرار جانبية، قد تظهر وقد لا تظهر، ولكنها لا تسبب الإدمان إطلاقًا.

ب- العلاج النفسي Psychotherapy: قد يكون علاجه عن طريق الجلسات النفسية (العلاج بدون أدوية) عبر العديد من الطرق والمناهج والأساليب، مثل: العلاج المعرفي السلوكي الذي يعتمد

على تحسين المشاعر من خلال تعلم مهارات التفكير الصحيح، والسلوكيات الإيجابية. ويقوم بها الأخصائي النفسي Clinician Psychologist وبعض الأطباء النفسيين إذا كانوا قد تلقوا التدريب الكافي في ذلك، وفي أغلب الحالات يتم استخدام العلاج بالأدوية والجلسات النفسية معًا.

الخطوتان السابقتان تكونان في وجود الطبيب النفسي والمعالج النفسي، بقية الخطوات يمكن للشخص القيام بها وحده، وصحيح أن بعض مرضى الاكتئاب قد لا تكون لديهم الطاقة الكافية والحماسة للقيام بأي شيء، ولكن استخدام الأدوية النفسية والجلسات النفسية يعطي للمريض قوة وطاقة تمكنه من الوقوف من جديد، ومحاولة تحمل مسؤولية الحياة.

بعد اتخاذ تلك الخطوتين يمكن للشخص أيضًا أن يقوم بما يلي:

١ - العلاج بالرياضة Sport Therapy : الرياضة لها تأثير بالغ على تخفيف الاكتئاب، من خلال تأثيرها المباشر على هرمونات التوتر، مثل: الكورتيزول الذي يسبب زيادة إفرازه اختلالًا لمادة السيروتين والدومابين وغيرها. وكذلك تساعد على إفراز مواد وهرمونات تشعر الشخص بالبهجة والراحة، مثل: الأنورفين وغيره. ولا نقصد بالرياضة الذهاب يوميًا لنادي رياضي، ولكن محاولة ممارسة أي نوع مناسب من أنواع الرياضة مما يمكنك الاستمرار عليه.

٢- المساندة الاجتماعية Social Support: كل الدراسات العلمية تثبت فعالية الدعم الاجتماعي في تخطي مرحلة الاكتئاب، فالتواصل الجيد مع الآخرين يساهم في إفراز هرمون الأكسوتوسين الذي يحسن المزاج. تحتاج أن تطلب وقفة من أحد أصدقائك أو عائلتك؛ ليساعدك على القيام ببعض السلوكيات المساعدة على التخلص من الاكتئاب.

٣ - اصنع نظامًا لحياتك Life System : بعض حالات الاكتئاب تنتج بسبب ضغوط نفسية ناتجة عن عدم ترتيب جوانب الحياة، مثل الجانب الدراسي، أو المالي، أو المهني، أو الصحي، وغيرها، تحتاج أن تصنع نظامًا مرتبًا مرنًا لكل جانب في حياتك، أن تحاول التوقف كل أسبوع مرة لكي تراجع مسارك في الحياة، أن تهتم بمواعيد نومك وأكلك وعملك وغيرها من الأمور اليومية. وحاول أن تتخلص من الفراغ السلبي بأن تنجز ولو حتى مهام روتينية بسطية، ثم تتجه لوضع أهداف لك في كل مجال في حياتك، وتحويلها إلى مهام يومية أو أسبوعية، بشكل متدرج ومرن، هذا سوف يزيد من إفراز مادة الدوبامين التي بدورها ستشعرك بالحماس والمتعة والإقبال على الحياة، حاول العودة لممارسة شيء من هواياتك، أو ابحث عن هوايات جديدة.

٤- العلاج بالفن Art Therapy: يعتبر الرسم والتلوين واستخدام الأدوات الفنية من أفضل ما يمكن أن يُخفف به التوتر والضغط النفسي، يمكنك الحصول مثلًا على دفاتر التلوين المخصصة لذلك.

٥- الاسترخاء Relaxation : من أقوى مهارات تحسين المزاج، يمكن للشخص القراءة أكثر عنه، ومتابعة المتخصصين عبر اليوتيوب وغيره.

٦- الاهتمام بالجسد Body Care : حَدِّدْ أوقاتًا لراحة جسدك، واحرص على الاعتناء به باستخدام الماء، سواء من خلال الاستحمام أو البقاء في حوض مائي دافئ ومعطر، حيث وجد لذلك تأثير فعال على تحسن المزاج، كما يمكنك الحصول على جلسات تدليك ومساج.

٧- الاهتمام الروحي Spiritual Care : احرص على المزيد من العبادات، مثل: الصلاة والصدقة والدعاء وغيرها، مئات الدراسات العلمية أثبتت فعالية ذلك في تحسين المزاج. نقطة هامة: كون الشخص متدينًا لا يعني ذلك أنه لن يصاب بالاكتئاب! فهو كغيره من الاضطرابات قد يصيب المتدين وغير المتدين، فمثلًا أمراض الغدة الدرقية تظهر بسبب اختلال في هرمون الغدة الدرقية، وكذلك الاكتئاب قد يظهر بسبب اختلال في مادة السيروتونين وغيرها.

٨- التعرض للشمس Light Therapy خصوصًا في الصباح الباكر، وجد لذلك تأثير على تحسن المزاج.

٩- التعلم الذاتي Self-Learning: من خلال تعلم مهارات التعامل مع الضغوط، وفهم طرق التعامل مع الاكتئاب وغيرها، عبر الكتب، والإنترنت، والدورات، والمحاضرات.

١٠- العناية بالنباتات (البستنة) Gardening: اعتنِ بزراعة الورود والأزهار والأشجار، خصص لذلك وقتًا يوميًا لسقايتها والاهتمام بها.

كيف تساعد مريض الاكتئاب؟

في علاج الاكتئاب يعتمد كثير من المختصين على ما يسمى بالنموذج النفسي الاجتماعي البيولوجي Biopsychosocial Model والمقصود منه التكامل ما بين الأدوية والجلسات النفسية والدعم الاجتماعي، وكذلك الجانب الروحاني، كثير من الحالات يتم علاجها بشكل أفضل وأسرع في ظل وجود الدعم الاجتماعي من الأهل والأصدقاء، والعكس صحيح، فقد يكون الوسط الاجتماعي هو مصدر الضغوط والأسباب الأساسية لوصول الشخص لمراحل أسوأ.

هنا خطوات عملية:

١ تعلم ما هو الاكتئاب، المشكلة حينما يتعامل البعض مع مريض الاكتئاب على أنه مجرد شخص كسول وصاحب مزاج متعكر، ولا يعلمون أنه يعاني من اضطراب شديد جدًا، قد يؤدي بصاحبه إلى كره الحياة، وتمني الموت، بل التفكير في طرق الوصول اليه، يجعله أشبه بالشخص الذي لا يقوى على تحريك أي شيء في جسده. ولهذا يجب على الشخص القريب من المصاب أن يقرأ؛ ليعرف ما هو الاكتئاب، وما أسبابه وكيفية علاجه.

٢ الاكتئاب هو اضطراب وحالة طبية يحتاج عناية طبية، ولذلك فأفضل مساعدة يمكن تقديمها لمن يعاني من الاكتئاب هو أن توصله إلى طبيب نفسي أو أخصائي نفسي، هذه المهمة هي أهم ما يمكن أن تساعده بها.

٣. يفقد المصاب بالاكتئاب الرغبة في أداء كثير من الأمور، قد يكون لديه قلة في الطاقة؛ لذا لا تقلل من معاناته، ولا تحاول أن تحكم عليه بالكسل.

٤. مريض الاكتئاب يحتاج منك فقط أن تكون معه أو قريبًا منه، قد لا يتحدث إليك، ولا يطلب منك شيئًا، ولكنه في الحقيقة يحتاجك بصمت، فقط كن قريبًا منه.

٥. لا تكثر عليه الإرشادات، والنصائح، والتعليمات، فقط اسأله عما إذا كان يريد منك شيئًا، خصوصًا في الأيام الأولى من بدء رحلة العلاج.

٦ كن صبورًا؛ لأنه قد يكون في أعلى مراحل السلبية وكره الحياة، بل قد يكون عصبيًا جدًا لا يتحمل أتفه الأمور، وقد تجد في البداية أن وقوفك معه لم يغير شيئًا، لا بأس، استمر في صبرك وجهدك.

٧. عبر رحلة العلاج يتطلب من المريض أن يقوم ببعض المهام البسيطة والإجراءات العلاجية، مثل: تناول الأدوية بانتظام، والانتظام في مواعيد الجلسات النفسية، والرياضة وغيرها، وساعده وشجعه.

٨. قد تمر عليه فترة لا يستطيع أن يقوم بمهامه اليومية، وبسبب ذلك قد تزيد حالته سوءًا، كن إلى جانبه لينجزها، أو أنجزها مؤقتا بدلًا منه.

٩. ساعده على البحث عن أسباب إصابته، غالبًا تكون ضغوط حياة، ضغوطًا مالية، أو اجتماعية، أو صحية، أو دراسية، أو ظروف عمل، وغيرها، قَدِّمْ له الطرق والمهارات لتعديل ما يمكن تعديله، أو اصطحبه لمختص.

١٠. مريض الاكتئاب قد يكون لديه صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات الصحيحة، كن معه في ذلك، ساعده على اتخاذ قرارات صحيحة فيما يتعلق بأموره المالية، أو الاجتماعية، أو الوظيفية، وغيرها، كن حريصًا على ألا يتخذ قرارات خاطئة في أمور مصيرية.

لا تقل: سأنتظر الفرصة ثم أبدأ، بل ابدأ كيفما تستطيع، وبأية قدرات ومهارات لديك، وعلِّم نفسك، فبذلك تُصنع الفرصة.

**

لكي تكون مميزًا في تخصصك قد لا تحتاج أن تكون أكثر علمًا ممن سبقك، ممن قد قضوا في التخصص سنوات قد تفوق سنوات عمرك! ولكن تحتاج أن تتعامل مع المخزون العلمي للتخصص بطريقة مبدعة احترافية، سواء في تعلمك الذاتي، أو في ممارسة عملك، وتعليم غيرك.

حين يريد الشخص أن يكون مستوى نجاحه عاليًا جدًّا؛ فمن الطبيعي أن البدايات قد تتأخر وتتعثر، والصعوبات تتنوع، ولكن في لحظة معينة تتضاعف سرعة نجاحه بشكل لافت!

**

نجاحك وسعادتك في حياتك لا يعتمد فقط على دراستك، أو عملك، أو مالك، بل تعتمد على نمط حياتك بكل جوانبها: الروحية، والاجتماعية، والمالية، والعلمية، والعملية، والصحية، وغيرها. احرص على إعطاء كل جانب حقه من الاهتمام والإتقان، فلا سعادة ولا نجاح بدون توازن.

١٦. *مارس الرياضة*

بمجرد أن يمارس أحدنا نشاطًا بدنيًا مثل المشي السريع، أو الركض، أو ركوب الدراجة، وغيرها من الرياضات يشعر مباشرة بالبهجة، والانتعاش النفسي، والصفاء الذهني، وغيرها من مشاعر السعادة.

يعود ذلك إلى كون الدماغ هو العضو المسؤول عن المشاعر والأحاسيس والمزاج، حيث يتفاعل مع تأثير الأفكار والسلوكيات عن طريق تحسين تركيز المواد الكيمائية فيه والمسؤولة عن المزاج، وكذلك تأثيره المباشر على الغدد التي تفرز الهرمونات التي تتحكم في جزء كبير من العواطف.

عالمة الأعصاب وعلم النفس البروفيسورة وندي سوزوكي من جامعة نيويورك ركزت أبحاثها على العلاقة بين الرياضة والدماغ، وأثبتت مدى التأثير السريع جدًّا للرياضة على تحسين تركيز النواقل العصبية في الدماغ Neurotransmitters مثل: السيروتونين، والدوبامين، والنورأدرينالين، بل حتى تأثيرها على تكوُّن خلايا عصبية جديدة في الدماغ تساهم في زيادة كفاءته وتحسين المزاج.

هنا بعض فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية:

١- تخفيف الاكتئاب: كثير من مرضى الاكتئاب تتحسن حالتهم عند استخدام أدوية مضادات الاكتئاب التي تعمل على ضبط تركيز النواقل العصبية في الدماغ مثل السيروتونين وغيره، وهذا قد يؤكد

مدى تأثر المزاج بها، المثبت أن لممارسة الرياضة تأثيرًا ملحوظًا، كذلك في ضبط تركيز تلك المواد وتحسين المزاج، بل إن كثيرًا من الباحثين بدؤوا ينادون بضرورة أن تكون ممارسة الرياضة وصفة تعطى للمراجعين إلى جانب الطرق العلاجية الأخرى.

٢- تحسين الذاكرة والقدرة على التعلم: في الدماغ توجد منطقة تسمى الحصين Hippocampus، وهي مسؤولة عن عدة عمليات، من أهمها الذاكرة، والقدرة على التعلم، والمزاج، ممارسة الرياضة تساهم في نشوء خلايا عصبية جديدة في تلك المنطقة؛ مما يؤدي إلى زيادة كفاءتها.

٣- تحسين التركيز والقدرة على حل المشكلات: في هذا العصر المليء بالمشتات التقنية أصبح الكثير في حالة تشتت، سبب لهم الضيق والكدر، لم يعد لدى الكثير القدرة على التفكير في إيجاد حلول لمشكلات حياتهم. حيث يتأثر بسبب ذلك الجزء الأمامي من الدماغ Prefrontal Cortex المسؤول عن التركيز، واتخاذ القرارات، والتخطيط، وغيرها، ولهذا فممارسة الرياضة تساهم في تنشيطه، وكذلك تقلل هرمونات التوتر، فيشعر الشخص بالصفاء الذهني، والهدوء النفسي؛ مما يمكنه من التفكير بشكل مركز وبانتباه عالٍ، بل حتى إنها تزيد من القدرات الإبداعية، ومنها إيجاد حلول إبداعية مختلفة لكثير من الأزمات التي نمر بها.

٤- الشعور بالبهجة: بعد البدء بممارسة الرياضة بدقائق تفرز مواد كيميائية تسمى الأندورفين Endorphins تشعرك بالمتعة والابتهاج.

٥- تخفيف القلق: في الدماغ منطقة تسمى اللوزة Amygdala تعتبر المركز الأساسي لمشاعر الخوف والقلق، ممارسة الرياضة باستمرار قد تساهم في تقليل نشاطها السلبي.

٦- تحسين جودة النوم: في عام ٢٠٠٥م نشرت مجلة Clinics in Sport Medicine بحثاً للدكتور شون يونجستيد من جامعة جنوب كاليفورنيا المتخصص في النشاط البدني، أوضح فيه مدى أهمية ممارسة الرياضة -خصوصًا في النهار- على جودة وعمق النوم، وكيف أن ذلك يعد علاجًا سلوكيًّا وغير مكلف لتحسين اضطرابات النوم.

٧- تخفيف الضغط النفسي: التوتر والضغط النفسي المستمر يتسبب في استمرار إفراز هرمون الكورتيزول بكميات تفوق الحاجة، وهذا يؤدي إلى تأثير سلبي على الدماغ؛ فتنشأ اضطرابات نفسية، وتأثير سلبي على الجهاز المناعي والدوري الدموي والعصبي وغيرها، ممارسة الرياضة تعمل بشكل ممتاز على تقليل كمية هذا الهرمون إلى المعدل الطبيعي؛ فتزيد المرونة النفسية.

ولكن السؤال المهم: ما نوع ومدة الرياضة الكافية؟

والحقيقة أن ذلك مجال واسع للبحث، ظهرت دراسات عديدة في هذا الشأن، وكل دراسة تعطي مدة معينة، لكن -ومن خلال الاطلاع السريع على معظمها- وجدت أن ممارسة أي نوع من الأنشطة البدنية الهوائية، مثل: الركض، أو السباحة، أو ركوب الدراجة، أو المشي السريع، وغيرها، أو أي نوع من تمارين العضلات لمدة ١٨٠ دقيقة أسبوعيًّا (٢٥ دقيقة يوميًّا) بحيث يمكن تقسيمها أيضًا على ٣ أو ٥ أيام، قد تكون مناسبة من ناحية تحسين المزاج، وتخفيف الضغط النفسي والشعور بالسعادة، ويفضل استشارة مختص خصوصًا إذا كان يعاني الشخص من أي مشاكل صحية.

المهم أن يحول الشخص ذلك إلى عادة يبنيها ضمن نظام حياته.

الأشياء والأحداث والتغييرات في معظمها محايدة بلا لون، تلونها نظرتنا لها، وتفسيرنا لها، وإدراكنا لمعناها.

**

قد تجد نفسك بين أشخاص سلبيين، ولا يمكنك الابتعاد عنهم. أفضل طريقة لكي تعيش معهم بسعادة وسلام أن تصمت! وتجعل أفعالك ونتائج جهدك هي من يتحدث. ستلاحظ أن أغلبهم سيتغير!

لكي تكون أنيقًا ليس من الضروري أن تكون مقتنياتك فاخرة جدًّا! بل أن يكون تعاملك مع الآخرين راقيًا، وأن تكون ملابسك، ومظهرك، وغرفتك، ومكتبك، وسيارتك نظيفة ومرتبة.

**

قد يشدنا الحنين لماضٍ عشناه، حين كانت مصادر الضغوط قليلة، حين كنا ننتظر تحقيق بعض أحلامنا. لم نعلم أنه في الوقت التي قد تحققت فيه تلك الأحلام قد ظهرت ضغوط وتحديات ومسؤوليات مستمرة. ليس الحل في تمنى عودة تلك الأيام، وإنما في بناء حالة من التقبل والرضا.

١٧. اهتم بتدليك جسدك

دلل جسدك؛ لترتاح مشاعرك؛ لعلك جربت ذلك الشعور الجميل بعد جلسة مساج وتدليك لجسدك، هذا الشعور ليس صدفة، بل نتجية التأثير المباشر على الجهاز العصبي من خلال الاسترخاء Relaxation الذي يعقبه تحسن المزاج.

العلاج بالتدليك Massage Therapy من أشهر الممارسات الطبية منذ مئات السنين، وفي الآونة الأخيرة ظهرت منه أنواع عديدة متنوعة، وظهرت مئات الأبحاث العلمية الرصينة التي أثبتت فوائده الطبية العديدة، ما أستعرضه معك هنا هو كيفية تأثيره على الصحة النفسية، حيث يخفف من شدة الاضطرابات النفسية، وكذلك يساعد غير المصابين في تحسين مزاجهم؛ وبالتالي سعادتهم، وينبغي دائمًا استشارة المختصين خصوصًا حين يعاني الشخص من مشكلات صحية.

من تلك الفوائد:

١- تخفيف التوتر: يتميز عصرنا بزيادة ملحوظة في مستويات التوتر، ولهذا تأثير سلبي علي صحة الإنسان الجسدية بما في ذلك صحة الدماغ المتحكم في المزاج، حيث يتسبب في زيادة إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول. يعتبر التدليك ممارسة فعالة لتخفيفه والوقاية من آثاره. ففي عام ٢٠١٠م قام باحثون من مركز Cedars-Sinai الطبي في لوس أنجلس بإجراء دراسة علمية على ٥٣ شخصًا،

وخلصت الدراسة إلى وجود انخفاض ملحوظ في مستويات هرمون التوتر الكورتيزول في الدم واللعاب، وتم نشرها في مجلة The Journal of Alternative and Complementary Medicine.

٢- تخفيف الكآبة والقلق: يتأثر مزاج الشخص بشكل مباشرة بالتغيرات التي تطرأ على النواقل العصبية في الدماغ Neurotransmitters مثل السيروتونين Serotonin والدوبامين Dopamine وغيرها، وهي مواد كيمائية توجد بين الخلايا العصبية، اضطرابها قد يتسبب في الشعور بالكآبة والقلق، بل قد تتسبب في نشوء العديد من الاضطرابات النفسية، يعمل تدليك الجسد كعامل مؤثر في اتزان تلك المواد، فبحسب مقال علمي نشرته مجلة International Journal of Neuroscience في عام ٢٠٠٩م تحدث فيه الباحثون عن تأثير تدليك الجسد على زيادة تركيز تلك المواد اعتمادًا على نتائج Urinary S erotonin Levels Test

٣- زيادة الطاقة الجسدية: نشرت مجلة Rehabilitation Journal of Physical Medicine and في عام ٢٠١٤م دراسة علمية أثبتت فعالية تدليك الجسد في تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي فإن ذلك يساهم في زيادة الطاقة الجسدية؛ حيث يتيح ذلك للشخص ممارسة مهام عمله، وبقية شؤون حياته بنشاط، مما ينعكس على مستويات الرضا ولذة الإنجاز لديه.

٤- الشعور بالبهجة: زيادة إفراز مادة الأندورفين Endorphins تشعر الإنسان بالبهجة والمتعة، ويعد تدليك الجسد من أكثر وسائل زيادته، حيث قام باحثون من النرويج بإجراء دراسة علمية أثبتوا فيها مدى تأثير تدليك الجسد على زيادة تلك المادة، وقد تم نشر الدراسة في مجلة General Pharmacology عام ١٩٨٩م.

٥- تحسين العلاقات الإنسانية: معروف أن لهرمون الأكسوتيسين Oxytocin تأثيرًا إيجابيًا على المزاج، تدليك الجسد يزيد من إفراز هذا الهرمون كما أثبت ذلك باحثون من جامعة California بالولايات المتحدة الأمريكية من خلال دراسة أجروها في عام ٢٠١٢م ونشرتها مجلة Journal of Alternative Therapies In Health And Medicine.

٥- تحسين جودة وكمية النوم: يتعكر مزاج الإنسان حين يجد صعوبات في النوم، بل إن كثيرًا ممن يعانون من الاكتئاب يعانون كذلك من اضطرابات في نومهم، ولكن يمكن من خلال تدليك الجسد تحسين النوم بحسب دراسة علمية نشرتها مجلة Sleep Scince في عام ٢٠١٤م.

في حياة الكثير منا حواجز تمنعنا من تحقيق هدف أو حلم، أو تمنعنا من إيجاد طريق نحو حل لمشكلة قاسية جدًّا تؤلمنا، ثم يشاء الله فينكسر الحاجز ويتحطم، فننطلق نحو إنجازات ونجاحات عظيمة وبسرعة فريدة. لا تخف ولا تحزن؛ ففرج الله قريب!

**

الكثير لديهم أحواض استحمام (بانيو)، لكن من النادر أن يعطوا لأجسادهم فرصة الاسترخاء فيه. حين يقضي الشخص بعض الوقت وسط ماء دافئ؛ ستنخفض هرمونات التوتر، ويقل نشاط منطقة لوزة الدماغ المسؤولة عن القلق، وينشط الجزء الأمامي PFC المسؤول عن التفكير، واتخاذ القرارات، وتنظيم المشاعر.

قد يوجد في حياتك أمور متعلقة بوضعك الدراسي، أو العملي، أو غيرها، لا تملك التحكم بها، أو لم يحن الوقت لتتعامل معها، ولكنها مصدر الهم والقلق والضيق، تجعلك لا ترى المسافة التي قطعتها، ولا المرحلة التي وصلت لها؛ لذا تعايش معها وتقبلها، وتذكر أنها جزء من ثمن تحقيق أحلامك.

**

مشكلة البعض أنهم يهتمون بشدة بالأمور التي لها علاقة مباشرة بنجاحهم العملي أو الدراسي، ويخططون له بشكل متقن ودقيق جدًّا، ولكن لا يهتمون بوضع وقت للمتعة والراحة، يعتبرونها مضيعة للوقت والجهد! ليتهم يعلمون مدى أهميتها القوية للنجاح، وتحقيق الأهداف، وهي عمود بناء المشاعر الجميلة.

١٨. حوِّل الخسارة إلى نمو

ما مضى من حياتنا مجرد تراكم لتجارب عشناها، تكون الخسائر جزءًا رئيس منها، قد نخسر وظيفة، مالًا، علاقة، فرصة. تكون بدايتها موجعة، ومؤلمة، وتشعل فينا حرقة، وقد تجعلنا نذرف دمعًا.

قد تنهشك بعض الخسائر في الحياة، لكن احذر أن تخسر الأمل، فالناجح والفاشل كلاهما يتعرضان للفشل وخيبات الأمل، لكن ما يميز الناجح أنه يتعلم من فشله، ولا يطيل الوقوف أمامه. فحين نواجه تحديًا معينًا فغالبًا يكون الانتقال إلى الخطة (ب) غير مريح! بل ومؤلم أحيانًا، ولكنه ضروري لنكمل سيرنا نحو أحلامنا.

المشكلة لا تكمن في وجود أحداث الرفض والفشل والخسارة، ولكن في تعامل البعض معها، في وقت وقوعها من الطبيعي أن تكون ردة فعلنا تلقائية في شكل حزن أو غضب أو حتى قلق، لكن بعضنا يطيل الوقوف عندها غافلًا عن فرص أخرى قد تمر بجواره، بل غافلًا عن كون بعض الفرص تأتي على شكل خسارة! فكم تألمنا بسبب أبواب أُغلقت، ثم اكتشفنا لاحقًا أن الباب المجاور هو أجمل وأكثر أهمية لحياتنا، بل قد يكون التعلم من الخسارة أهم من الفوز! يقول الكاتب العالمي جون ماكسويل: «الأشخاص الناجحون يتعاملون مع الخسارة بطريقة مختلفة، إنهم لا يتجاهلون الفشل كأن لم يكن، إنهم لا يهربون من خسائرهم، أسلوبهم لا يكون: (أحيانًا تفوز.. أحيانًا تخسر)، بل يفكرون بطريقة: (أحيانًا تفوز.. أحيانًا تتعلم) يفهمون أن أعظم دروس الحياة تُكتسب من الخسائر».

إن الحديث مع النفس بعد أي خسارة هو ما قد يحدد نوعية الأفعال التي سنتخذها، يقول هيو براثر: «عندما استمعت إلى أخطائي نضجت».

من طبيعة الخسائر أنها تجعلنا عالقين عاطفيًّا، وقد يكون لها تغييرات مختلفة في حياتنا، وتظل عالقة في الذهن.

في العلوم النفسية هنالك ما يعرف بـPost Traumatic Stress وهي حالة من الضغط النفسي والمشاعر المؤلمة التي تبقى بعد أي خسارة أو مصيبة، وقد تتحول إلى اضطراب نفسي PTSD، لكن لاحظ الباحثون أن هنالك بعض ممن مروا بتجارب قاسية؛ أصبحوا أكثر نجاحًا وتألقًا في حياتهم بالرغم من بعض الوقت الذي قضوه في حزن، لكنهم تجاوزا ذلك إلى مراحل متقدمة من الازدهار والنمو الشخصي؛ ولذا أطلق الباحثون على ذلك مسمى Post Traumatic Growth نمو ما بعد الصدمة؛ حيث أثبتت أبحاثهم أن هنالك فرصة كبيرة أن نتعامل مع خسائرنا بطرق أكثر فاعلية تجعلنا أكثر نجاحًا، أو على الأقل أقل حزنًا!

حاول أن تنمو بعد أي أزمة تمر بها، حَوِّل ضغط ما بعد الصدمة إلى تطور، وتحمل الألم المصاحب! حينها تتعرف أكثر على قدراتك، ويصبح لحياتك معنى أفضل، وتتعمق علاقتك مع من وقفوا معك، وتصبح أكثر صلابة ومرونة، وأكثر استمتاعًا بالأشياء البسيطة في الحياة.

مارس التعاطف الذاتي، فمسامحة النفس بعد الاعتراف بالخطأ والتعلم منه أول خطوة ذهنية لفتح صفحة جديدة، مشكلة البعض أنهم قد يسامحون غيرهم، لكنهم لا يسامحون أنفسهم، ولا يتعاطفون معها! إذا جاءك صديق يشتكي إليك سوء نتيجة قرار اتخذه أو فعل فعله، غالبًا ستقول: «لا عليك، طبيعي أن تخطئ، لا تكرر الخطأ، القادم أفضل»، صدقني، أنت أولى أن تقدم هذا التعاطف لنفسك فيما لو أخطأت وفشلت، هذا ما يعرف بـ التعاطف الذاتي Self-compassion. أحيانًا قد تكون خسارة شيء معين مما لا يمكن أبدًا التحكم به وتغييره، ولا يمكن لأحد تعرفه فعل شيء تجاهه، فقد يكون تقبله كما هو أفضل الحلول؛ لأن الشيء الذي تقاومه قد يزداد شدة، تقبله وامضِ في حياتك، واهتم، ورَكِّز على جوانب حياتك الأخرى؛ فحين تتقبل ما حدث ويحدث لك، ثم تحاول التحسين؛ فأنت بذلك تطفئ النار، وتوقف انتشارها، ثم تبدأ بالنظر إلى ما يمكن إصلاحه. المقاومة السلبية وعدم التقبل يعني استمرار وانتشار الضرر، وحين تطيل إنكار حقيقة ما حدث لك؛ فسوف تفقد فرصتك في إجراء تعديلات وتحسينات.

تقبل الحقيقة كما هي، عَبِّرْ عن مشاعرك مؤقتًا وبوعي، اقلب الصفحة، وعش بداية جديدة. وتذكر دومًا أن بعض الفرص في الحياة قد لا تأتي على شكل خبر مفرح أو إجراء معين، بل قد تأتي على شكل مشكلة قاسية، تجعلك تتخذ قرارات مختلفة، ثم تكتشف بعدها أنك كسبت أضعاف ما تعتقد أنك خسرت، وتجد بين يديك مفاتيح لأبواب

عديدة لم تتوقع أبدًا الدخول من خلالها. ولتكن على علم بأنك حين تعاني من أمر معين لسنوات ثم ينتهي؛ فقد لا تعود كما كنت، قد يكون ما سببه من ضغط نفسي مزمن؛ جعل مشاعرك تتآكل، وخلايا جسدك ترتبك ومعنوياتك تهتز، قد يكون قَلَّلَ طعم حلاوة الحياة في نظرك.

اعطِ نفسك بعض الوقت لتتعافى، واذهب لمختص ليساعدك كي تصبح أفضل.

تقبل وجود شيء من الضيق والكآبة والقلق الخوف، كلها مشاعر إنسانية يعيشها كل شخص بدرجات متفاوتة. لكن حين تبدأ تلك المشاعر بإعاقتك عن أداء مهامك في الحياة، وتصبح معظم وقتك حزينًا خائفًا قلقًا؛ فاذهب لمختص، ولا تنتظر حتى تسوء حياتك!

**

السعادة كما تشير الباحثة غرينفيل-كليف هي مزيج من: Hedonic متعة محسوسة و Eudaimonic فعل ما يستحق فعله، ووجود معنى وهدف للحياة.

في كتابه Flourish يستعرض الباحث في السعادة مارتن سليجمان ٥ عوامل للـ Well-being (الرفاهية والحياة السعيدة) وهي: المشاعر الإيجابية Positive Emotions، والعلاقات الاجتماعية Relationships، ووجود معنى للحياة Meaning، والانغماس في عمل أو مهمة معينة Flow، والإنجاز Accomplishment.

**

كلما ركزت أكثر في لحظتك، في الساعة التي أنت فيها، في يومك، سواء قضيت ذلك الوقت مستمتعًا بهواية، أو متحدثًا مع صديق أو في التنزه، أو كنت منغمسًا في تأدية مهمة تحبها وهدف تسعى له، فأنت بذلك لا تصنع وقتك الحاضر بروعة وجمال فقط، بل أيضًا تصنع ذكريات جميلة ورائعة قد تبقى في ذهنك طوال حياتك.

١٩. عِش حاضرك

معظم المشاعر المؤلمة والمحزنة والمقلقة تنشأ بسبب كثيرة التفكير السلبي في الماضي أو المستقبل، صحيح أننا بحاجة دومًا للاستفادة من تجارب الماضي، وللاستمتاع بالذكريات الجميلة، وكذلك نحتاج أن نخطط للمستقبل، ونرسم أهدافنا، ولكن المؤسف أن الغالبية يسافرون بتفكيرهم بعيدًا عن وقتهم ولحظتهم الحاضرة، يضيعون جهدًا نفسيًّا ووقتًا ثمينًا في التحسر على الماضي، والقلق السلبي من المستقبل؛ ولذا يعاني بعضهم من التعاسة ومن اضطرابات نفسية كالاكتئاب والقلق.

خطط بوعي، واستفد من ماضيك، ولكن اجعل معظم وقتك خاليًا من مشاعر انتظار قد تضيع عليك فرصة الاستمتاع بجمال ما حولك، فالماضي رحل، والمستقبل قد لا يأتي، وليس لديك سوى (الآن)!

العيش في الحاضر مهارة ذهنية تتطلب ممارسة وتعلم، من خلالها يستطيع الشخص -معظم الوقت- أن يستمتع بوقته وحياته، وينجز ويحقق نجاحات مختلفة، في ذات الوقت يستعين -لفترات قصيرة- بالماضي، ويخطط للمستقبل. حين تُعَوِّدُ عقلك على التفكير والتركيز معظم الوقت في الحاضر في اللحظة الحالية؛ فسوف تصبح عادة جميلة جدًّا، تجعل حياتك مليئة بالجمال والراحة النفسية.

يقول الخبير إكهارت تول: «لا تتماشَ مع ضرورة رفض اللحظة ومقاومتها، بل اجعلها الوسيلة لإبعاد الانتباه عن الماضي والمستقبل

حين لا تكون في حاجة لذلك. اخرج من نطاق الزمن بقدر ما تستطيع يوميًا، إن وجدت صعوبة في دخول الآن مباشرة، فما عليك إلا أن تبدأ بملاحظة كيف يسعى عقلك للخروج منه، سوف تلاحظ أن المستقبل والماضي نوع من التخيل».

حين يزيد توترك؛ ستجد أنك تتجه بتفكيرك إلى الماضي والمستقبل بسلبية، والعكس صحيح، فعدم تركيزك الإيجابي على الحاضر سوف يزيد توترك؛ ولهذا فقد وجد الباحثون أن مهارة التيقظ الذهني Mindfulness من أفضل طرق تخفيف التوتر، وعدد من الاضطرابات النفسية، وهذه المهارة تعتمد على فكرة أن يركز الشخص في لحظته الحالية، فحين تركز في لحظتك الحالية قد يأتيك شعور وهمي مفزع بأنك ستفقد السيطرة على حياتك! يسحبك للتفكير في المستقبل والقلق بشأن أي جانب في حياتك! يوهمك بأن اهتمامك وتركيزك في لحظتك؛ سيجلب مشاكل في حياتك! اليقظة الذهنية ليس مجرد طريقة للتعامل مع الضغوط، بل على أساسها تم تطوير نوعين من العلاج النفسي (بدون أدوية) لتخفيف القلق والاكتئاب:

Mindfulness-based stress reduction (MBSR) &

Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)

من خطوات عيش اللحظة:

١ اسأل نفسك: «ماذا أفكر به الآن؟ هل هو شيء متعلق بالماضي أم الحاضر أم المستقبل؟»، والسؤال الأهم: «هل يجب عليَّ الآن وفي هذه اللحظة أن أفعل شيئًا؟!!» إن كان يتطلب منك فعل شيء فافعله، ولا تسوِّف؛ لكي لا يزيد الضغط النفسي، ولكن في الغالب ستكون الإجابة لا؛ لذا قبل أن تسترسل في التفكير بسلبية -فتكبر الفكرة المزعجة وتنحدر مثل كرة الثلج- قم مباشرة بتغيير الفكرة إلى فكرة أخرى أو أمر آخر، والأسهل من ذلك أن تركز على أية فعل تفعله وتنغمس فيه.

٢. كن موجودًا بتفكيرك ووعيك في كل لحظة، رَكِّزْ تفكيرك على الأشياء الجميلة التي تحدث يوميًّا أمامك، على ابتسامة طفل، مكالمة مع صديق، منظر جميل، حيوان أليف، هواية ممتعة.

٣. استمتع باللعب، وبالتواصل مع الأصدقاء، وبممارسة هواية، وغيرها.

٤. مارس عملية الانغماس Flow، عبر التركيز في مهمة أو عمل معين له علاقة بأهداف حياتك.

٥. أعطِ عقلك وقتًا، لا تحاول فيه تحليل أي تصرف تراه، ولا تطلق أحكامًا وتقييمًا لأي أمر يمر بك، ولا تتوقف كثيرًا عند أي فكرة Non-judgmental thinking.

٦ ممارستك للتنفس العميق يخفف التوتر والقلق، ويحسن التفكير، ويجعلك أكثر وعيًا بلحظتك، وبما حولك. أثبتته دراسات عديدة منها دراسة لأحد الباحثين؛ حيث وجد باستخدام أشعة للدماغ fMRI انخفاضًا في نشاط منطقة لوزة الدماغ المسؤولة عن القلق والخوف، وزيادة في نشاط مقدمة الدماغ المسؤولة عن التركيز والانتباه.

٧. عود نفسك أن تفكر -معظم الوقت- في الساعات القليلة القادمة، وما يجب أن تفعله فيها، وما المشكلات التي قد تحملها، وما الأشياء التي سوف تستمتع بها.

٨. يزيد تركيزك في الحاضر في اللحظة الحالية كلما زاد تركيزك على أي نشاط تقوم به، حين تتكلم مع صديق، تفرش أسنانك، تمارس رياضة، تقرأ، تلعب، وغير ذلك.

٩. حين تكون في أي مكان، أو عند إشارة المرور، أو حين يتحدث إليك أحد، كن حاضرًا بوعيك، لاحظ، لا تذهب بتفكيرك إلى مكان آخر، أو زمن آخر، ماضٍ أو مستقبل.

حين تمارس ذلك عدة مرات يوميًّا؛ سوف تتحول لعادة ذهنية تلقائية.

كلما زادت مسؤولياتك العائلية والمهنية؛ زادت كمية المعاملات والإجراءات التي يتوجب عليك متابعتها وإنهائها، قد لا يكون فيها من المتعة شيء، وبعضها قد يكون مصدر هم وإزعاج. تقبل وجودها في حياتك، واحرص على إنجازها بلا تسويف؛ لكيلا تتحول إلى مصدر لمشكلات وأزمات.

***

ما تأكله قد يؤثر بشكل مباشر على مزاجك، هذه دراسة قامت بها الباحثة في علاقة الغذاء بالصحة النفسية، د. فيليس جاكا وآخرون بينت أن الغذاء غير الصحي قد يتسبب في تقليل حجم منطقة Hippocampus في الدماغ، وبالتالي قد يتأثر المزاج بشكل سلبي، وكذلك الذاكرة أيضًا.

ما تفعله من أمور جميلة في حياتك يتحول لماضٍ، ولكنه يبقي لك مشاعر الاطمئنان contentment، والفخر pride، والراحة النفسية serenity، والرضا satisfactions.

**

لكي تكون خبيرًا ومتمكنًا في مجالك قد تحتاج أن تتعلم وتتعمق وتتدرب لمدة ١٠ سنوات (تقريبًا ١٠ آلاف ساعة) بحسب دراسة علمية نشرها كل من: رالف كرامبي، وكليمنس تيش، وكارل أريكسون.

٢٠. توقف لتتأمل حياتك

قد يكون سبب الضيق والكدر والقلق الذي تعيشه بسبب أنك منغمس بتفكيرك وجهدك في جزء معين من حياتك تشوبه المشكلات والعقبات، عُد قليلًا للوراء، انظر للصورة الكاملة لحياتك؛ فحياتك ليست تلك المشكلات، وإنما المشكلات جزء منها، التفت بتوازن إلى جوانب حياتك الأخرى، وانغمس فيها بحب وشغف،

فمع كثرة الضغوط وتفاصيل المهام قد تنسى من أنت؟ وماذا لديك؟ وماذا تستطيع فعله في حياتك؟ ذكر نفسك يوميًا بإجابة إيجابية لكل سؤال: من أنا؟ (مثلًا: علاقاتك، وأدوارك في الحياة، ودرجتك العلمية، ووظيفتك، وغيرها) ماذا لدي؟ (أشياء مادية، ونجاحات، وغيرها) ماذا أستطيع؟ (نقاط قوتك، وغيرها).

قد تحتاج أن تعود خطوة للوراء؛ لكي تتمكن من التقدم خطوات للأمام؛ ولذا فمن أهم الأسباب التي ساعدتني في تحقيق أحلام عديدة -بعد فضل الله- هو التوقف لتأمل حياتي من كل جوانبها، تعودت أن أخصص وقتًا كل أسبوع، كل شهر، كل ربع سنة، كل سنة. أقوم بمراجعة وتقييم أدائي، أتذكر كل إنجاز -مهما كان حجمه- أتفحص طريقي نحو تحقيق أهدافي، هي وقفة من النفس، للمراجعة، وللتأمل، ولمحاولة تحسين الخطط، ولاستشعار الأمور الجميلة، هي وقفة للاتزان النفسي، لإيقاف تيار التفكير الجارف الذي من الطبيعي أن أعيشه أثناء المضي في طريق النجاح، ولتصفية الذهن، ولمحاولة

الخروج من أي أزمة أمر بها، وللتفكير الهادئ من أجل البحث عن حلول إبداعية لأي تحدٍّ أمرُّ به، وأفكار مبدعة متجددة لزيادة الإنتاجية، وتحسين مستوى السعادة، إنه تفكير تأملي نراه في حياة غالبية الناجحين على مر التاريخ.

يقول المحاضر والمؤلف العالمي جون ماكسويل: «التفكير التأملي هو جزء كبير من حياتي، وهو كذلك منذ عقود. أنا أتأمل وأراجع حياتي باستمرار حتى أستمر في النمو، وأستمر في الاحتفال بالانتصارات. اعتدت قضاء الوقت في ليلة يوم الإجازة من كل أسبوع لأراجع الأسبوع السابق، متأملًا فاعلية أنشطة نهاية الأسبوع، ومقيِّمًا لكل شيء؛ لأستعد للأسبوع المقبل. عندما فهمت قيمة هذا النوع من التأمل، بدأت أقضي على الأقل عدة دقائق يوميًّا في التأمل، وفي كل مرة أسأل نفسي ثلاثة أسئلة: ماذا تعلمت اليوم؟ ما الذي يجب أن أشاركه؟ ما الذي يجب أن أفعله؟ ووجدت أن سؤالي هذه الأسئلة لنفسي يساعدني على البقاء منضبطًا ومسئولًا عن الطريقة التي أنفق فيها وقتي».

مشكلة الكثير من الناس أنهم في حالة انشغال ذهني دائم وحالة فعل بدون توقف للتفكير، والبعض قد يتعذر بعدم وجود وقت لذلك، وهنا يكمن الخطأ الفادح! فالتوقف للتفكير التأملي ليس شيئًا منفصلًا عن العمل؛ فهو المحرك الأساسي له، وبدونه قد لا نستطيع رؤية مقدار النمو والتطوير الذي حصلنا عليه، ولا رؤية الأخطاء التي وقعنا فيها. إنه

أشبه بالكاميرا التي تذهب بعيدًا إلى الأعلى؛ لتصور لنا الصورة الكاملة لحياتنا، إنها خطوة هامة وفعَّالة لاتخاذ القرارات وترتيب الأولويات.

خطوات عملية:

١ خصص وقتًا للتأمل في أمور حياتك، يمكنك أن تبدأ بنصف ساعة كل أسبوع، ومع الوقت وتعدد المهام والأهداف قم بزيادة مدتها وزيادة عدد مرات تكرارها.

٢. اصنع لك حالة نفسية جيدة قبل البدء، كأن تمارس الرياضة، ثم تأخذ حمامًا دافئًا، ولكن لا تبالغ في ذلك؛ لكيلا تصعِّب عليك الأمر.

٣. أثناء جلستك التأملية أبعد عنك المشتتات؛ فهي عدوة التركيز!

٤. راجع جدول مهامك وأهدافك، انظر ماذا فعلت في أسبوعك، ماذا حققت؟ وفيمَ فشلت؟ وماذا سوَّفت؟

٥. تأمل في كل جوانب حياتك: الاجتماعية، والعلمية، والمالية، والمهنية، وغيرها.

٦ استشعر واستمتع بأي إنجاز أو أي تقدم نحو أهداف حياتك ولو كان بسيطًا.

٧. طَوِّرْ وحَسِّنْ خطتك للأسبوع القادم، وللفترة القادمة.

تخلص من رغبتك بالسيطرة الكاملة على كل أمور حياتك، فمن التعاسة أن يضيع الشخص جهده الذهني والنفسي في محاولة التحكم بما لا يمكن التحكم به!

**

إذا لم تشغل نفسك بما تحب؛ سوف تشغلك هي بما تكره!

تواصل دومًا مع الطبيعة، غابة، حديقة، صحراء، بحر، نهر. أول ما ستلاحظه أنك ستأخذ تلقائيًا نَفَسًا عميقًا، سيكون تنفسك أبطأ وأعمق، ستشعر باتساع الحياة!

**

تمسكك الشديد بأهدافك لا يعني أن تتمسك دومًا بخططك، والطرق التي رسمتها لتحقيق أهدافك، كن مرنًا، عَدِّل وغَيِّر، وابقَ على الاتجاه الذي تريد.

٢١ . خَفِّف التسويف

من الطبيعي أن نماطل ونسوِّف -أحيانًا- في تأدية بعض المهام، فالإنسان يتأثر بمشاعره والظروف المحيطة، ووجود قدر بسيط من التسويف في الأمور غير العاجلة وغير الضرورية قد يكون سمة بشرية، ولكن المشكلة حين يصبح التسويف هو الأصل، وحين يمتد ليفسد حياتنا، ويسبب لنا الضغط النفسي والفشل والتعاسة، بل حتى قد يسبب لنا مشكلات اجتماعية وأسرية، ومشكلات في العمل والدراسة؛ لذا من المهم جدًّا تخفيفه إلى أقل قدر. وتعد معرفة أسبابه أولى خطوات التخلص منه، فمنها:

١ . عدم معرفة طريقة أداء المهمة.

٢ . عدم معرفة ما يجب فعله في الوقت الحالي.

٣. المبالغة في تقدير الوقت المتبقي.

٤ . غياب التحفيز الذاتي.

٥ . عدم التخطيط وعدم ترتيب الأولويات.

٦ . عدم وضوح الأهداف أو انعدامها.

٧. قلة الإرادة والصبر.

٨. انتظار الوقت المثالي الذي يكون فيه المزاج في أفضل حالاته!

٩. النسيان.

١٠ . الاعتقاد بوجوب وجود مزيد من الوقت للتفكير.

١١ . الكمالية.

١٢. التشتت.

١٣. الخوف من الفشل أو الرفض.

١٤. انخفاض الطاقة الجسدية.

١٥. قلة الثقة.

من خطوات تخفيفه:

١. توقف فورًا عن المبالغة في تأنيب الضمير، لا تنظر إلى ما فات، رَكِّزْ أمامك، فالذي لم تتمكن من إنجازه كاملًا يمكنك أن تنجح في إنجاز وتعديل جزء منه، ومع وجود التعلم من الخطأ سيكون أفضل -بلا شك- من عدم فعل أي شيء!

٢. اكتب كل الأمور التي قمت بتسويفها، ورتبها حسب أهميتها، ثم قسِّمها إلى إجراءات أصغر، وحدد وقتًا نهائيًا لكل منها.

٣. حين تبدأ بمحاولة إنجازها، حدد لك فقط ٧ دقائق للعمل، ثم توقف، ثم عاود البدء بعد فترة توقف بسيطة، غالبًا ستجد نفسك غارقًا في أداء المهمة، وسوف تنسى الـ٧ دقائق!!

٤. تعرَّف على أفضل الأوقات المناسبة لك، البعض يجد نفسه يحب العمل في الصباح، وآخر في الظهيرة، وهكذا، ضع لكل مهمة وقت مناسب بحسب طبيعتها، فبعضها يحتاج تركيز ذهني، وبعضها لا.

٥. كلما أنجزت مهمة اكتبها في قائمة إنجازات اليوم، على الأقل حتى تتجاوز فترة العمل التصحيحي.

٦. إذا كان طلب الكمال والمثالية هي السبب الحقيقي لتسويفك؛ فاعقد العزم على التخفيف منها، من خلال القراءة حولها، ومتابعة المواد المرئية وغير ذلك.

٧. كافئ نفسك بعد كل مهمة.

٨. ابعد المشتتات عنك، وخصوصًا الجوال!!!

٩. إذا كانت لديك خطة للسنة أو للشهر فراجعها، وأعد ترتيب أهدافك وأولوياتك، وإذا لم يكن لديك فاحرص -على الأقل- أن تكتب خطة للأسبوع تتضمن المهام والأهداف.

١٠. استعن بصديق أو قريب ليساعدك ويشجعك على الإنجاز.

١١. ابحث عن طرق التحفيز الذاتي، واقرأ حول عادات الإنجاز لدى الأشخاص الناجحين، وحاول الاقتراب ممن تجد لديه قدرة على التعامل مع التسويف وترتيب المهام.

١٢. ابتعد عن الأشخاص الذين يأخذون من وقتك بلا فائدة.

في حال أنك حاولت وقرأت حول التسويف، واستعنت بمن لديه خبرة في ذلك، ثم لا تزال تعاني من انعدام الرغبة والدافعية للإنجاز -حتى للمهام الأساسية للحياة- فأنت بحاجة أن تتواصل مع مختص نفسي؛ فقد يكون السبب متعلقًا بصحتك النفسية.

من قوانين النجاح المقايضة، فكلما أردت تحقيق هدف معين قد تحتاج أن تقايض شيء بشيء آخر، كأن تقايض راحة الجسد بالاجتهاد. وكلما زادت همتك، زادت كمية المقايضة.

**

لا بأس إن كنت لا تستطيع سوى التقدم بخطوات صغيرة، لكن المهم أن تكون في الاتجاه الصحيح.

تزيد أهميتك حين تركز فيما تريد أن تقدمه للناس، يقول هنري ديفيد:
«لا يولد الشخص في العالم ليفعل كل شيء، بل ليفعل شيئًا ما».

**

قدِّر قدراتك، فغالبًا سيكون لديك القدرة على فعل أشياء جيدة لا يتقنها آخرون.

٢٢. مارس الامتنان

أجرى الباحث الشهير مارتن سايجمان وفريقه البحثي دراسة علمية حول الامتنان، حيث جمعوا مجموعة من الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وقسموهم إلى مجموعتين، وتم إعطائهم نفس الخطة العلاجية، ولكن أضافوا لإحدى المجموعتين تمرينًا للامتنان، بأن يكتب الشخص كل ليلة قبل أن ينام ٣ أشياء جميلة حصلت في يومه، حتى لو كانت بسيطة جدًّا، وبعد ٨ أسابيع من الممارسة قاموا مجددًا بفحص درجة الاكتئاب لدى المجموعتين، ووجدوا أن الذين مارسوا الامتنان قد تحسنت حالتهم المزاجية والنفسية بشكل كبير!

الامتنان ببساطة أن تشكر الله دومًا، وأن تستشعر وتتذكر كل ما لديك في حياتك، من أشخاص رائعين حولك، من نجاحات حققتها ولو كانت بسيطة، من أماكن ومكانة وصلت لها بعد طول انتظار، من أشياء مادية امتلكتها وقد تكون قد تمنيتها طويلًا.

ثمِّن كل ما لديك، صحيح أن معظم الأشياء قد تكون فقدت لمعانها وبريقها، ولكن دومًا حاول أن تنظر إليها كما لو كانت أول مرة، تذكر كم كنت تتلهف لها، تذكر كم شخصًا في العالم يتمناها.

اسأل نفسك: «إلى متى وأنا أركض في حياتي؟! ألم أكن أريد تحقيق أهداف معينة وحققتها؟ لم لا أخفف الركض لأستمتع بما وصلت إليه؟».

هذا لا يتعارض أبدًا مع أن تبذل جهدك لتحقق المزيد؛ فتحقيقك لأي حلم أو هدف في حياتك هو شيء، وإحساسك وشعورك الدائم به شيء آخر تمامًا! فما فائدة حلم تسعى له سنين وتضحي من أجله، فإذا تحقق تركته ولم يعد يعني لك شيئًا! توازن بين المضي بهدوء، ومرونة، وبين السعي لمطاردة أحلامك. احذر أن تكون جملة (ماذا بعد؟!) حاجزًا ضد أن تعيش حاضرك، ولحظتك، وتكون ممتنًّا وسعيدًا بها؛ ففي أحيان كثيرة قد لا تحتاج أن تحصل على شيء جديد يفرحك، بل قد تحتاج فقط أن تثمِّن وتزيد من قيمة ما لديك فعلًا.

ومن المؤسف أن الكثير منا ينسى اللحظات والأحداث الجميلة في حياته، ويتذكر غالبًا الأحداث المؤلمة، يقول ليس براون: «الأوقات الطيبة نضعها في جيوبنا، أما الأوقات السيئة فنضعها في قلوبنا!».

الفكرة أو المهارة أو المعلومة التي تود نشرها هي منتج، لن تصل بالشكل المطلوب إذا لم يتم تسويقها كما ينبغي.

**

قد يكون أكثر ما يحفزك لمزيد من التعلم هي تلك القيمة التي تضيفها معلوماتك وأفكارك في حياة الناس.

أحد أهم ما يمكن أن يجعلك صاحب تأثير عالٍ هو أن يكون ما تقدمه من معرفة، وأفكار، ومعلومات، ومهارات تُحدِثُ فرقًا واضحًا في حياة من يتابعك.

**

رَكِّز الآن في وقتك، وكن أكثر وعيًا بالدقائق! فكثير من الأعمال المؤجلة قد لا تحتاج سوى دقائق لتنفيذها!

٢٣. كن هادئًا

معظم الناس تجدهم في حالة انشغال ذهني دائم حتى لو لم تكن هنالك حاجة لذلك! مستعجلون أغلب الوقت، تشعر أنهم في حالة من الركض الدائم، حياتهم خالية من أوقات الصفاء والهدوء.

إن إيجاد أوقات للهدوء والصفاء الذهني ركيزة أساسية لبناء المرونة النفسية، وبدون ذلك قد تمر أوقات طويلة دون أن يشعر الشخص بالاطمئنان والمشاعر الجميلة العميقة. كثرة الضغوط قد تفقدك بريقك؛ لذا توقف يوميًا لفترة محددة؛ لكي تلملم شتات مشاعرك، لكي تسترخي وتشعر بالهدوء، فكما أن الشخص يتعب حين يحمل أشياء كثيرة بيده لفترة طويلة، فكذلك الدماغ يتعب من كثرة التفكير والتحليل. تخيل معي: بحيرة سطحها مضطرب بسبب ظروف الجو، بينما العمق هادئ، من الطبيعي أن تمر بك ظروف وتحديات، ولكن احرص دومًا على استقرار وهدوء جوهر ذاتك وعمق نفسك.

ابحث لك عن مكان، داخل بيتك أو خارجه، اجعله مكانًا خاصًا لك، فيه تقضي عزلتك ولو جزئيًا، تصمت، تفكر، تتأمل، مكانًا خاصًا لروحك، لذاتك، لصفاء ذهنك، وتنقية مشاعرك. حين تدرب عقلك على ذلك وتحوله إلى عادة يومية قد يساهم ذلك في تخفيف القلق، هذه ليست معلومة عامة، بل نتيجة لدراسات عديدة، منها هذه الدراسة التي قام بها عدة باحثون، ونشرت في المجلة الأمريكية للطب النفسي. يمكنك ممارسة المشي ببطء، وتأمل ما حولك، مارس الهدوء والتأمل

عبر محاولة تخفيف جريان التفكير الغزير، عبر الصمت، عبر النظر للشجر، للحجر، لطائر يطير، لحيوان يسير، لزهرة جميلة، لمنظر بديع. يقول الدكتور آندرو ويل: «الصمت يعزز اليقظة والشعور الواعي باللحظة الحالية». فالتأمل هو محاولة لإسكات الأفكار، لتخفيف شدة التفكير، لتقليل سريانه، دقائق يومية من ممارسته مع التنفس العميق وسكون الجسد يخفف التوتر، ويقلل هرموناته، ويصفي الذهن.

اقضِ وقتًا في حوض ماء دافئ، استرخِ، تنفس بعمق، ابعد عنك جوالك، وكل ما يشتتك؛ فالفوضى ليست فقط فوضى الأشياء، بل فوضى المشاعر أيضًا، وبدون تخصيص وقت لتصفيتها قد تبقى بقية حياتك في توتر وضيق.

احرص أن تكون معظم حركات جسدك هادئة، قُدْ سيارتك بهدوء ووعي، استمتع بشرب مشروبك المفضل، برائحته، بطعمه، احرص دومًا على عدم الاستعجال حين لا تكون لذلك حاجة، نظم وقتك بحيث يصبح كل شيء يتم في وقته دون أن تشغل ذهنك وتفكيرك.

الكثير يهتم ببداية أي عمل أو مشروع، ويعتني بذلك كثيرًا، ولكنه يقلل بل يغفل عن التصحيح والتحسين، فعليًا لا توجد بداية واحدة، بل بدايات متكررة، ومع كل بداية يتم التعلم من الأخطاء ويزيد الإتقان.

**

لتحقق نجاحًا نوعيًا في حياتك لا تحاول فعل أمور كثيرة، بل ركز على مجالات قليلة ومحددة، برع كثيرون حول العالم لأنهم ركزوا.

أحد المحفزات لتحقيق النجاحات العالية أن تسأل نفسك: «هل ما أقوم به في حياتي يضيف قيمة في حياة الآخرين؟»

**

أحيانًا لكي تكون أكثر إنجازًا قد لا تحتاج أن (تفعل) فعلًا إيجابيًّا، بل أن (تترك) فعلًا سلبيًّا.

٢٤ . اكتب

الكتابة وعاء فعال لرؤية تفكيرنا وتقييمه، وإطالة النظر فيه، هي طريقة فاخرة لترجمة الشعور والأفكار، من خلالها يهدأ العقل المثقل بالأفكار. تصف جوان ديديون الكاتبة الأميركية ذلك فتقول: «إنني أكتب لكي أعرف ما أفكر به، وما أنظر إليه، ما أراه وما يعنيه ذلك». وتقول ميريديث ماران: «أنا أكتب لكي أجيب على أسئلتي!»

الكتابة لا تعني دومًا النشر، فهي بحد ذاتها أسلوب لتحسين لمزاج وترتيب الأفكار، فكلما شعرت بضيق، أو كدر، أو حزن، أو قلق، أو شعرت بأن أمور حياتي متداخلة مضطربة؛ هرعت إلى قلمي ودفتري، أكتب كل ما يجول بخاطري، أحاول تنظيم أفكاري، وما هي إلا دقائق معدودة حتى أجد تحسنًا في المزاج، ووضوحًا في قدرتي على اتخاذ قرار ما، وقدرة على تنظيم أمور حياتي.

من يعتد على الكتابة؛ تصبح مكونًا أساسيًا في شخصيته، قد يشعر بتوتر وضيق حين تمر عليه فترة طويلة بلا كتابة، الروائي الأمريكي ديفيد بالدتشي -الذي جنى مقدمًا مقابل أحد كتبه مبلغًا تجاوز المليوني دولار، وأصبح من أكثر الكتب مبيعًا- يوصي الكُتّاب بقوله: «(اكتب لقرائك) هو تعبير ملطف لـ (اكتب ما تعتقد أن الناس ستقوم بشرائه) لا تقع في هذا الخطأ! اكتب للشخص الذي تعرفه جيدًا، اكتب لنفسك».

هو بذلك يلفت إلى أن أكثر الكتب تأثيرًا وبقاءً وصدقًا هي تلك التي نكتبها لأنفسنا قبل غيرنا، تلك التي يكون فيها الكاتب متجردًا من

كل دافع سوى دافع التأثير الإيجابي في مشاعر الآخرين. أجمل لحظة حين تجد نتاج قلمك الذي كتبته لنفسك ينقل إحساسك وفكرك إلى غيرك، تؤثر فيه، تطور شيئًا ما عنده، والأروع من ذلك أن تجعله يشعر!

كل دافع سوى دافع التأثير الإيجابي في مشاعر الآخرين. أجمل لحظة حين تجد نتاج قلمك الذي كتبته لنفسك ينقل إحساسك وفكرك إلى غيرك، تؤثر فيه، تطور شيئًا ما عنده، والأروع من ذلك أن تجعله يشعر!

أجمل الجمل هي تلك التي تكون نتيجة معاناة شخصية، ألم، تخرج من عمق القلب والنفس، يوجهها الشخص لنفسه قبل غيره؛ تفريغًا للشعور وتعبيرًا عن الإحساس.

**

تقول الدكتورة جيسامي هيبيرد: «أسئلة (ماذا لو؟) مثل المكنسة الكهربائية!! لا تمتص وقتك فحسب، بل تمتص أيضًا المساحة الفارغة في عقلك التي تحتاجها للتفكير في أمور حياتك الأخرى».

٢٥. لا تنتظر لتعيش سعيدًا

(اتخذ السعادة طريقًا، وليس نقطة وصول) على بساطة هذه الجملة إلا أنها من أهم القناعات والأفكار التي تجعل الشخص يعتاد السعادة ويعيشها. مشكلة البعض أنهم يضيعون حياتهم في الانتظار! انتظار الوصول لهدف معين، لمكان أفضل، لغاية أبعد! يؤجلون سعادتهم وراحتهم النفسية. يمضون سنوات طويلة للحصول على أمور مالية أو معنوية؛ لكي يشعروا بالسعادة، وما إن يحققوا ما أرادوا حتى يكتشفوا أن ما حصلوا عليه هو شيء من الفرح، من المتعة، من اللذة، والتي غالبًا ما تكون مؤقتة، وقد تصبح شيئًا غير الذي كان يُتوقع، بينما السعادة الحقيقة هي في الطريق نحو ما نريد، في المسير، في الرحلة. يقول روبن شارما: «إن من المحزن كيف يؤجل معظم الناس عيش حياة جميلة وممتعة، حتى يصبحوا أعجز من أن يستمتعوا بها بصورة كاملة».

طبيعي أن نحلم، نخطط، نرنو إلى أهداف، نطمح إلى أشياء، بلا شك أنها ستزيد من منسوب السعادة، ولكن ينبغي ألا تكون هي الشروط الأساسية للعيش في سعادة!

كثيرة هي الأفكار والآليات التي يُتحدث عنها، ولكن في الحقيقة أن السعادة أبسط مما يعتقد الكثير، فهي قناعات بمجرد أن يقتنع بها الإنسان، وتصبح تلقائية ويترجمها إلى سلوكيات وعادات، فسوف يلاحظ أن مشاعر الرضا والهدوء والراحة والقناعة هي الأصل، هي

المسيطرة، وأن الحزن والضيق والقلق والكآبة هي الاستثناء، هي الطارئة، والتي بدونها لا يمكن أن يُعرف طعم السعادة.

المتأمل في حياة الأطفال ومعظم كبار السن يجد أنهم يستمتعون ويسعدون بأقل ما يمكن، فالأطفال لم تسحبهم بعد الأطماع النفسية غير المُحقَّقة فعليًّا للرضا، ومعظم كبار السن اكتشوا أنهم بذلوا الكثير من الجهد في التركيز على الغابات البعيدة من الماديات والآمال، ولم يدركوا جمال الأزهار بقرب نوافذ بيوتهم!

السعادة هي التركيز على الموجود من الأشياء المادية والمعنوية، ومحاولة إتقان مهارات التعامل مع الضغوط، وبناء نظام حياة مرتب متوازن لكل جوانب حياتنا، وفهم طبيعة الحياة، وتواصل اجتماعي، ووجود معنى للحياة، وطريقة للعطاء المادي والمعنوي للآخرين، ولو بشيء بسيط، واهتمام روحي، واستمتاع بالحاضر وبالأمور البسيطة.

ومن خلال هذه العوامل سيتمكن الشخص من تحويل السعادة من مكان يتمنى الوصول إليه إلى مضمار يسير فيه، ومن قمةٍ يحاول صعودها إليها إلى أرضية يمشي عليها. فلا تنتظر تحقُّق أحلامك لتعيش، بل عِش حياتك، واسعَ دون أن تربط راحة بالك وسلامك الداخلي بشيء تطمح له.

في الصباح يكون مستوى هرمون الكورتيزول في أعلى مستوى طبيعي له، ثم يبدأ بالانخفاض، ارتفاعه الطبيعي يعطي الشخص قدرة وطاقة أكثر على الإنجاز، وزيادة في التركيز والتيقظ الذهني.

**

أسهل ما في النجاح معرفة أسراره، وأصعب ما فيه تنفيذها!

إذا أردت أن تتميز في عملك، رَتِّبْ أمورك التي تقع خارج عملك (حياتك الشخصية).

**

النجاح هو خدمة تقدمها للآخرين، الطبيب يقدم خدمة صحية، المعلم يقدم خدمة تعليمية وهكذا. لتترك أثرًا في حياتك اسأل نفسك: «ما هي الخدمة التي أستطيع تقديمها؟ بحيث يُدفع لي المال مقابلها لأتمكن من العيش، في ذات الوقت لا أشعر بالوقت وأنا أقوم بها؟»

٢٦ . كن سعيدًا (معادلة السعادة)

أهم ما ينبغي معرفته عن السعادة أن هنالك نوعين، منها: السعادة المؤقتة Momentary Happiness والسعادة الدائمة Lasting or Enduring Happiness. المقصود بالمؤقتة هي تلك المشاعر الإيجابية الجميلة مثل الفرح والبهجة واللذة والمتعة التي تكون نتيجة لشيء معين حدث، كشراء شيء جديد، أو الاستمتاع بتجربة جميلة، أو التواصل مع آخرين، أو تحقيق هدف، أو فوز معين، وغيرها مما هو جميل ونحتاجه باستمرار، وكونها سعادة مؤقتة فهذا يعني أنها قد تستمر لساعات، أو أيام، أو أسابيع، ولكن في نهاية الأمر يعتادها الشخص، وتصبح من الماضي بغض النظر هل لها تأثير على الحاضر أم لا.

بينما السعادة الدائمة هي ذلك الشعور والإحساس الذي يعيشه الشخص في اللحظات التي لا يوجد فيها أي شيء جديد يفرحه أو يحزنه، الوضع العادي الطبيعي الذي يعشيه معظم وقته وحياته، فحين يحصل للشخص شيء جميل قد يرتفع مستوى السعادة بشدة، وحين يحدث له ما يكره قد ينخفض بشدة، ولكن في معظم الوقت هنالك مستوى شبه ثابت، وهو ما أقصده، وما يوجد في هذا الكتاب من خطوات وأفكار هو لزيادة مستوى السعادة الدائمة، وليس فقط لمجرد الحصول على مشاعر سعيدة مؤقتة.

ولهذا فالحرص المتوازن على ما يجعلنا نعيش سعادة ولو مؤقتة شيء لا بأس به، وقد يفيدنا، ولكن يجب أن تكون معظم جهودنا من أجل رفع مستوى السعادة الدائمة؛ لأننا حين نعتمد دومًا على أشياء خارجية لنعيش السعادة؛ فنحن بذلك نجعل أنفسنا متعلقين بأمور قد لا تكون متاحة معظم الوقت، وإن أُتيحت فمن طبيعة الحياة أن تأثيرها لا يبقى طويلًا؛ ولهذا تجد الذين يحرصون عليها بشدة قد ينتهي بهم الأمر إلى التعاسة والضيق والملل.

بينما يمكننا دومًا رفع مستوى السعادة الدائمة من خلال تحويل الأفكار الإيجابية والمرونة النفسية والسلوكيات والعادات الإيجابية -التي ذكرت معظمها في هذا الكتاب- إلى أسلوب حياة، يجعلنا في معظم الوقت نشعر بالرضا والاطمئنان والراحة النفسية، وتجعلنا نشعر بقيمة وأهمية ما لدينا فعلًا من أمور معنوية ومادية، بحيث نعيش تلك المشاعر بشكل شبه مستمر دون الحاجة لانتظار شي خارج أنفسنا؛ ولهذا فالمقاييس النفسية العلمية التي تقيس مستوى سعادة الشخص تعتمد على قياس مستوى السعادة الدائمة.

هل المال يصنع السعادة؟

حين يطرأ هذا السؤال سوف تلحظ أن أغلب الناس مختلفون، فالبعض يرى أنه لا يجلب السعادة، وآخرون يعتبرونه سعادة بحد ذاته!

ولكي نفهم علاقة المال بالسعادة ينبغي أن نعرف علاقته بعوامل أخرى تؤثر جميعها على مستوى السعادة.

اطلعت على عشرات الأبحاث العلمية، ووجدت العديد من الآراء، وبعد تفكير طويل قمت بصياغة هذه المعادلة التي قد تكون أقرب إلى الصواب:

السعادة = نمط العيش (٣٠٪) + الأفكار والسلوكيات الإيجابية (٥٠٪) + العطاء (٢٠٪)

العامل الأول:

نمط العيش: فالوضع المالي والعلمي والعملي والاجتماعي وغيرها قد لا تمثل سوى ٣٠٪ من مستوى السعادة، ومع ذلك فالحرص الدائم المستمر على امتلاك مهارات وأدوات للتحسين والتطوير سيكون لها أثر مهم، فحين يعاني الشخص من أزمة مالية حادة جدًّا، و يكون لها تأثير سلبي على متطلبات حياته الأساسية، قد لا يمتلك الصفاء الذهني والقدرة البدنية للتفكير في أمور غيرها؛ ولذا فالواجب إعطاء هذا العامل جهدًا ووقتًا من أجل الارتقاء به -قدر المستطاع-، والشخص الذي يحرص على امتلاك أفكار وسلوكيات إيجابية -كما سنذكر بعد قليل- سيكون إحساسه واستمتاعه بكل زيادة في ماله وطريقة عيشه مضاعفة ورائعة، وسيرتفع مستوى سعادته الدائمة، وستتاح له فرص أكثر لمزيد من الاستمتاع في الحياة، عكسه الشخص الذي يعتبر المال هو المصدر الوحيد للسعادة!

العامل الثاني:

الأفكار والسلوكيات: وتمثل ٥٠٪ من مستوى السعادة، وتشمل كل القناعات والمعتقدات والأفكار وطرق التفكير الإيجابية، وما ينتج عنها من سلوكيات وأسلوب حياة ذات جودة عالية، من أمثلة ذلك :

١ . الإيمان: التوكل على الله، والرضى بالقضاء والقدر، واستحضار المعاني الإيمانية العميقة، وكثرة العبادة والتوازن في ذلك، وغيرها.

٢ . الرضا: بأن يرضى الشخص بحياته، وبما لديه، ولا يكون ممن يفكر بطريقة: إما كل شيء أو لا شيء! وهذا الرضا -بالطبع- لا ينافي الطموح.

٣ . الامتنان: من خلال تذكر كل النعم، وكل الأمور والأهداف التي تحققت، مشكلة الكثير أنهم يقضون سنوات للحصول على شيء ما، أو للوصول إلى مكان أو مكانة معينة، ولكن بمجرد حصول ذلك فإنهم ينسونه، ولا يصبح له أي أثر في نفوسهم؛ لذا ينبغي للشخص أن يستشعر روعة تلك الأشياء، ويتذكرها باستمرار، ويجعلها حاضرة دائمًا في عقله ووجدانه.

٤ . العيش في الحاضر: عبر محاولة التفكير في الوقت الحاضر، وليس مجرد الانغماس في الماضي أو المستقبل، فالماضي انتهى، والمستقبل المنشود أو غير المرغوب فيه قد لا يأتي، وهذا بالطبع لا يتنافى مع أهمية الاستفادة من الماضي والتخطيط للمستقبل، ولكن دون أن يبقى الشخص بتفكيره هنالك!

٥. ترك المقارنة السلبية: فمعظم أسباب تعاسة الكثير اليوم قد تكون بسبب كثرة مقارنة ما يفقدون بما يملكه أو بما حققه غيرهم، خصوصًا مع انتشار برامج مثل السناب شات وغيره، قد تكون المقارنة جيدة حين تحث الشخص على مزيد من الطموح والعمل والجهد، ولكن النتيجة ستكون عكسية حين يظل الشخص أسيرًا لها.

٦ التوقع الإيجابي: التفاؤل وتوقع الأفضل سمة السعداء، فهم يتوقعون أن الأمور المؤلمة لن تدوم مهما بلغت شدتها، وأن الأحداث الجيدة هي الأصل، وما عدا ذلك هو الاستثناء، مع قناعتهم بأن من الطبيعي وجود شيء من القلق، بل يعتبرون قدرًا بسيطًا منه محفزًا على الإنجاز.

٧. التأمل: عبر محاولة تخفيف جريان التفكير الغزير، عبر الصمت، عبر النظر للشجر، للحجر، لطائر يطير، لحيوان يسير، لزهرة جميلة، لمنظر بديع؛ فالتيقظ الذهني والتركيز -باستخدام الحواس- على أبسط الأشياء عادة ذهنية هامة.

٨. التركيز: على الأمور الجميلة في الحياة وتضخيمها والانغماس فيها.

٩. الحوار الإيجابي مع النفس: فمنذ أن نستيقظ وحتى ننام قد نقضي ساعات من الحوار الذهني الداخلي، زيادة وعينا بوجوده، ومن ثَمَّ فحصه والانتباه له، وتغييره للأفضل سينتج مشاعر أروع.

١٠ وجود قيم ومعنى للحياة: من خلال ذلك نستطيع النظر إلى الصورة الكاملة لحياتنا.

١١ الاستمتاع بالطريق وليس انتظار نقطة الوصول: فالسير باستمتاع نحو تحقيق الرغبات والأحلام هو ما ينبغي الاهتمام به؛ لأننا كثيرًا ما نرسم صورة ذهنية لمكان الوصول، ثم قد نحبط لكون بعض الأمور قد لا نجدها باعثة للسعادة كما توقعنا، أو قد يحول شيء ما ضد تحققها.

١٢ التعاطف الذاتي: مسامحة النفس بعد الاعتراف بالخطأ والتعلم منه أول خطوة ذهنية لفتح صفحة جديدة، مشكلة البعض أنهم قد يسامحون غيرهم، لكنهم لا يسامحون أنفسهم ولا يتعاطفون معها!

١٣ التخلص من إحساس السيطرة على أمور الحياة: لا يمكننا التحكم في كل مجريات أمور حياتنا بصفة كاملة، فمن التعاسة أن يضيع الشخص جهده الذهني والنفسي في محاولة التحكم بما لا يمكن التحكم به.

١٤ . البعد عن التعميم: فحين يعاني البعض من أزمة في عمله قد يعمم ذلك على بقية جوانب حياته، صحيح أن كل جانب قد يؤثر على الآخر، ولكن في أغلب الأحيان يمكننا الفصل بين كل جانب وآخر.

١٥ عدم المبالغة بالتفكير فيما يعتقده الآخرون: لا يمكن أن يرضى عنك كل الناس، من الطبيعي أن تختلف الآراء حول قناعاتك وتصرفاتك، بل حتى أقرب الناس إليك قد يختلف معك في أمور

عديدة؛ لـذا فمن غير المنطقي إضاعة التفكير في ذلك، وهذا لا يتنافى مع محاولة الاستفادة من أي رأي إيجابي.

١٦ امتلاك رؤية ورسالة: فوجود هدف للحياة يجعل الذهن في حالة تطلع دائم لعيش حياة ملؤها الإنجاز، ويعتبر ذلك مصدرًا للثقة بالنفس، وللشعور بالأهمية، والقيمة الذاتية.

ومن أمثلة السلوكيات والعادات الإيجابية: الإنجاز وعدم التسويف، التواصل الاجتماعي، تنظيم وترتيب الحياة الشخصية، العناية بالجسد، خوض تجارب جديدة، ممارسة الرياضة، التوازن، وغيرها، حيث أشار عدد من الباحثين أن ٤٠٪ من مستوى السعادة قد تكون نتيجة سلوكيات جيدة يومية.

كل ما سبق من أفكار وطرق تفكير، وما ينتج عنها من ارتقاء في أسلوب الحياة الشخصية والاهتمام المعنوي والجسدي، واستثمار القدرات الشخصية، وتحسين المهارات الذاتية، والسعي نحو التغيير للأفضل يمثل -برأيي- نصف السعادة.

العامل الثالث:

العطاء: مع أنه يعتبر أحد السلوكيات الإيجابية، ولكنني جعلته هنا لأهميته، حيث يمثل العطاء المعنوي والمالي نحو ٢٠٪ من مستوى السعادة، سواءً من خلال عمل الشخص في مجال يحبه، ويكون شغوفًا به، ويمنحه الفرصة ليساهم في زيادة سعادة الآخرين. فمن

أروع الأمور في الحياة أن يعمل الشخص في ما يحب، وتكون هوايته هي مصدر راتبه، والأموال التي يحصل عليها، وبالطبع فالعطاء يكون كذلك عبر التطوع في مجالات الحياة المختلفة؛ فالأشخاص الذين يساعدون ويساهمون بوقتهم ومالهم لغيرهم تزيد نسبة سعادتهم ٤٠٪ حسب دراسة علمية قام بها مركز بحث أمريكي، وشارك بها أكثر ٣٠ ألف شخص.

ولكي تكون سعادة حقيقية ينبغي أن يكون الجانب الروحي والعبادي حاضرًا في كل العوامل.

الخاتمة

كانت هذه بعض أفكار وخطوات، حين ندمجها في أسلوب حياتنا؛ فستجعلنا أكثر حبًّا للحياة وأكثر قدرة على التعامل مع تحدياتها، وستجعلنا سعداء راضين، وبالحياة مستمتعين.

المراجع

اللغة الإنجليزية

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt. The Power of Focus How to Hit Your Business, Personal and Financial Targets with Confidence and Certainty, 2011.

Eckhart Tolle. The Power of Now: A Guide of Spiritual Enlightenment, 1997.

John C. Maxwell. Thinking for a Change :11 Ways Highly successful People Approach Life and Work, 2003.

Rick Hanson.Resilient : how to grow an unshakable core of calm, strength, an happiness, 2018

Don Joseph Goewey. The End of stress. Four steps to rewire your brain, 2014.

Dean Burnett.The Happy Brain ,The Science of Where Happiness Comes From, and Why, 2018

John C. Maxwell. No Limits: blow the cap off your capacity, 2018.

John C. Maxwell. The 15 Invaluable Laws of Growth: Live Them and Reach Your Potential, 2014.

John C. Maxwell.Today Matters, 2006.

John C. Maxwell. Thinking for a Change: 11 Ways Highly Successful People Approach Life and Work, 2018

Ryan Holiday.The Obstacle is the Way: The ancient art of turning adversity into opportunity, 2016

Andrew Weil. Spontaneous Happiness: Step-by-step to peak emotional wellbeing, 2011.

Christopher Cortman, Harold Shinitzky and Laurie-Ann O'Connor. Take Control of Your Anxiety, 2014.

اللغة الألمانية

Ella Gabriele Amann. Resilienz , 2.Auflage 2015.

Robert Betz. Willst du normal sein oder glücklich?: Aufbruch in ein neues Leben und Lieben, 2011.

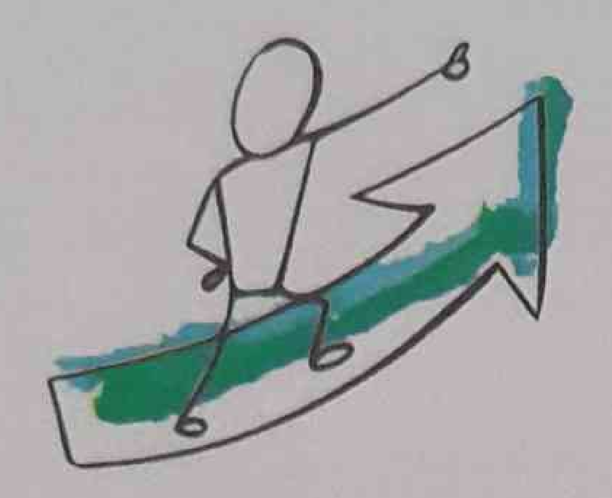
Andreas Michalsen.Heilen mit der Kraft der Natur: Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung - Was wirklich hilft

Gerhard Roth and Nicole Strüber.Wie das Gehirn die Seele macht, 2016.

Roland Geisselhart and Christiane Hofmann. Stress ade: Die besten Entspannungstechniken, 2015.

Wilhelm Schmid, Gelassenheit: Was wir gewinnen, wenn wir älter werden. 2014.

الفهرس



المرونة النفسية

Psychological Resilience

إن كنت قد أثقلتك الهموم والغموم، إن كنت تعاني توتراً وضغوطاً نفسية في حياتك، إن كنت تمر بتحديات وعقبات، إن كنت عانيت من الصدمات والانكسارات، إن كنت تود تحقيق نجاحات وإنجازات، إن كنت تسعى لتكون سعيداً مستمتعاً هادئ البال، هذا كتابي كتبته لأجلك.

د. بندر آل جلالة

طبيب وباحث في الطب النفسي الإيجابي،
كاتب ومحاضر في مجالات المرونة النفسية والإنتاجية.

B_Jalalah
www.bjalalah.com
info@bjalalah.com











ISBN 978-603-90968-2-5